వేదాలలో మనో విజ్ఞానం

మానసిక చికిత్స

అనుబంధం

మనశ్శాంతికి వేద మార్గమే సర్వోత్తమం



కర్త:

సుమ్నార్థి

(డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు)

సంపాదకులు

వాచస్పతి డా॥ మట్టి కృష్ణారెడ్డి. M.A.M.Ed.Ph.D. D.litt.,

గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు ప్రచురణ

వేదాలలో మనోవిజ్ఞానము

ప్రతులు : 1000

(Copy Right సర్వహక్కులు రచయితవి)

సర్వస్వామ్యములు : గ్రంథకర్తవి

సృష్టి సంవత్సరం : 1,97,29,49,121

విక్రమాబ్దము : 2078

కలియుగ సంవత్సరం: 5123

మూల్యము : 50/- (తపాలా ఖర్చులు అదనము)

ప్రతులకు :

1. డా॥ కోదూరి సుబ్బారావు, వైదికవానప్రస్థాశ్రమం, హనుమాపురం(B.O.); (Via.)భువనగిరి-508117.
   సెల్: 99089 94084.
2. గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు, ఆర్య సమాజము, 12-10-586/6, మేడిబావి, సీతాఫలమండి, సికింద్రాబాద్-500 061.
   సెల్: 98480 11073.
3. డా॥ మట్టి కృష్ణారెడ్డి, వేదధర్మ ప్రచార ట్రస్టు(రి.)., 2-27,ఆర్య సమాజ మందిరం, బాదం కాంప్లెక్సు,చైత్యనపురి క్రాస్ రోడ్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్. హైదరాబాద్-60. సెల్: 94412 00322.
5. శ్రీ బాశెట్టి సత్తయ్య, జె-38, రాంగోపాల్ పేట, సికింద్రాబాద్-500003, సెల్ : 99485 39795.
6. ఆర్యసమాజము, కూచిపూడి, తెనాలి-522313.
   సెల్: యలవర్తి విజయకుమార్ 94903 15765
7. ఆర్యసమాజ మందిరం, మెయిన్‌రోడ్, రైల్వే ఫ్లైఓవర్ దగ్గర, సీతాఫలమండి.500061. సెల్: 040-27071816; 9133134156, 9246174018



మానసిక శక్తుల కొరకు ప్రార్థన

ఓం మనసే చేతసే ధియ ఆకూతయ ఉత చిత్తయే ।
మత్యై శృతాయ చక్షసే విధేమ హవిషా వయమ్ ॥ అథర్వ. 6.41.1

వాక్యార్థం:

మనసే చేతసే = మనన శక్తికొరకు, జ్ఞాన వృద్ధికొరకు,

ధియ ఆకూతయే ఉత చిత్తయే = ధారణ అవధారణ శక్తులకొరకు, ఉత్సాహం కొరకు మరియు (చిత-సంచేతనే) స్మరణశక్తి కొరకు,

మత్యై శృతాయ చక్షసే = విషయ గ్రహణ సామర్థ్యం కొరకు, విని అర్థం చేసుకోగల శక్తికొరకు, చూచి గ్రహించగల శక్తికొరకు.

విధేమ హవిషా వయమ్ = ఓ పరమేశ్వరా ! నిన్ను హవిస్సుతో-పూర్ణ పురుషార్థం చేస్తూ నీ అనుగ్రహం కొరకు మేము విధేయతతో నమస్కరించుచున్నాము.

హోమ పరంగా అర్థం: ఓ పరమేశ్వరా ! నీవు వేదం ద్వారా ఉపదేశించిన వాతావరణ కాలుష్యనివారక హోమంలో మేము తగిన మూలికల నాహుతులుగా యిస్తూ మనన చింతన ధారణ చేతన స్మరణ శక్తులను, శ్రవణ దర్శనములతో విషయ గ్రహణ సామర్థ్యమును పొందుదుము గాక!

(హోమం మనస్సుపైన పనిచేస్తుంది. నా రచన 'అగ్నిహోత్రం 100% వైజ్ఞానికం' చదవండి).

Let us create through offering oblations in the Yagna an atmosphere conducive to attain accomplishment of mind, of intellect, of thought,of purpose, of intelligence, of sense of audibility and of vision.

(Homa acts on mind also. Read my book "Agnihotra 100% Vaignanikam").

ప్రాక్కథనం (Foreword)

మనసును గురించి లోకంలో పలురకాల అభిప్రాయాలున్నాయి. విద్యావంతులలోనూ భిన్న భిన్న అభిప్రాయాలున్నాయి. కొందరు మనస్సనేది ప్రత్యేకంగా లేనే లేదు, ఆలోచనలే మనస్సంటారు. కొందరు అది జీవుని ఒక శక్తి, ప్రత్యేక పదార్థం కాదంటారు. మనకు కనబడే సృష్టిఅంతా మనసు చేస్తున్న కల్పన, మనసు లేకపోతే సృష్టే లేదు కదా! అంటారు, కొందరు. సృష్టి మిథ్య అంటారు మరికొందరు, లేనిది ఉన్నట్టు కనబడుతున్నదంటారు. అలా కాదు-మనస్సనేది ఉంది. అదే మనకు బంధమోక్షాలు కలిగిస్తున్నది-'మన ఏవ మనుష్యానాం కారణం బంధ మోక్షయోః' అంటారు మన ఋషులు.

'ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవ తు।
బుద్ధింతు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహమేవ చ॥'

(కఠో 3-3) అని ఉపనిషత్ వచనం.

ఇంద్రియాణి పరాణ్యాహురింద్రియేభ్యః పరం మనః ।
మనసస్తు పరా బుద్ధిర్యో బుద్ధేః పరతస్తు సః ॥ (భగ. 3-42).

అని గీతావచనం.

వీటిలో ఏవి ఎంతవరకు సత్యమో తెలియాలంటే ముందుగా మనం మనసును సృష్టించిన సృష్టికర్త మనసును గురించి ఏమి చెబుతున్నాడో తెలుసుకోవలసి ఉంది. ఆ విషయాలు సామాన్యులకు తెలుపాలనే సదుద్దేశ్యంతో ఈ చిన్ని పుస్తకం వ్రాశాను. ఇది చాలా పెద్ద విషయం. సంక్షిప్తంగా వ్రాయటం చాలా కష్టం. నా శక్తి కొలది ప్రయత్నించాను. తెలియని విషయాలు ఆర్యసమాజ సత్సంగాలకు వెళ్లి విద్వాంసుల నడిగి తెలుసుకోగోర్తాను.

బుద్ధి వికాసానికి లోకంలో చాలా రకాల ప్రచారం జరుగుతోంది. అనేక రకాల ధ్యానపద్ధతులు, యోగాపద్ధతులతోబాటు ఆధునిక టెక్నిక్‌లు చాలానే వస్తున్నాయి. వీటన్నిటికన్న మన ప్రాచీన పతంజలి యోగమార్గాన్ని అనుసరిస్తే మన బుద్ధి 'ఋతంభరా ప్రజ్ఞ' వరకు వికసిస్తుంది. అట్లే, అనేక మానసిక సమస్యలకు వేదాలు సూచించే మార్గాలపై పరిశోధనలు చేస్తే అద్భుతమైన మానసిక చికిత్సను రూపొందించవచ్చు. అట్టి వేదమార్గాలను కొన్నిటిని సూచించటానికే ఈ చిన్ని పుస్తకం వ్రాశాను. ఇది ఒక చిన్న యత్నం మాత్రవే - సుమ్నార్థి

(డా. కోడూరి సుబ్బారావు)

ముద్రణ ద్రవ్యదాత

శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంక్షిప్త పరిచయము

శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు గుంటూరు జిల్లాంతర్గత తెనాలి పట్టణంలో క్రీ.శ.1943, జూన్‌లో జన్మించారు. వీరి తల్లిదండ్రులు స్వ॥ మానుకొండ వీరరాఘవమ్మ, స్వ॥ క్రిష్ణయ్య గార్లు. వీరు ధార్మికులు, శ్రమశీలులు, దానగుణములు గలిగిన, ఈ ఆదర్శ దంపతులకు మొత్తం 11 మంది సంతానం. వారిలో మొదటగా వరుసగా 5 గురు ఆడపిల్లలు పుట్టారు. అందులో చివరి ఇరువురు బాల్యమునందే మరణించిన తరుపరి 6వ సంతానంగా శ్రీ మానుకొండ రాధాకృష్ణ మూర్తి గారు జన్మించిరి. వీరి తరువాత ఇద్దరు మగపిల్లలు కలుగగా అందులో ఒకరు బాల్యములోనే మరణించిరి. అనంతరము ఒక ఆడపిల్ల, మరి ఇద్దరు మగపిల్లలు కలిగిరి. దురదృష్టవశాత్తు తండ్రి క్రిష్ణయ్యగారు తమ 57 సం॥ వయస్సులోనే 1962లో అకాల మృత్యువాతబడిరి. అప్పటికి రాధాకృష్ణమూర్తిగారి వయస్సు 19 సం॥లు మాత్రమే. అప్పటికి మిగిలిన నలుగురు ఆడపిల్లలు, నలుగురు మగపిల్లలతో పెద్ద కుటుంబ బాధ్యత అంతా తల్లిగారైన వీరరాఘవమ్మగారిపై బడినది. మూర్తిగారు కుటుంబ బాధ్యతల నిర్వహణలో తల్లిగారికి సహకరిస్తూనే తన చదువును కొనసాగించిరి. తండ్రిగారి కోరికమేరకు తల్లిగారు మూర్తిగారి నిమోకానికల్ ఇంజినీరింగు పూర్తి అయ్యేవరకు చదివించిరి. 1967 సం॥ నాటికి B.Sc., తరువాత B.E. (Mechanical)డిగ్రీతో చదువును ముగించారు.

అనంతరము మూర్తిగారు మినిస్ట్రీ ఆఫ్ డిఫెన్సులో ఉద్యోగము సంపాదించి గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా సంబంధిత ఆఫీసులలో పనిచేశారు. క్రమంగా సీనియర్ సైంటిస్ట్ అయ్యారు. ఆ విధముగా భారత ప్రభుత్వ రక్షణశాఖలో పని చేస్తూనే తన తమ్ముళ్ళు ముగ్గురికి వారి ఇష్టముల మేరకు సంతృప్తిగా చదివించిరి. దురదృష్టవశాత్తు తల్లిగారు తన 68 సం॥ వయస్సులో 1985 సం॥లో దివంగతులైనారు. అప్పటికి మూర్తిగారి వయస్సు 42 సం॥లు తరువాత వారు శ్రమించి 1994లో మిగిలిన ఒక చెల్లెలికి పెళ్ళిచేశారు.

'దానితో తన తండ్రిగారి చివరి కోరిక "అందరు బాగుండాలి" అనే తన కోరికను పూర్తిచేసి పితృవాక్య పరిపాలకులయినారు. మూర్తిగారు మాత్రము నైష్ఠిక బ్రహ్మచారులుగానే ఇప్పటికి మిగిలి ఉన్నారు.

అనంతరము శ్రీ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు తమ తల్లిదండ్రులపేరున **'మానుకొండ వీరరాఘవమ్మ మరియు క్రిష్ణయ్యగార్ల మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్టు'**ను 2006 సం॥లో స్థాపించిరి. అప్పటి నుండి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడిగా ఆ ట్రస్టు పేరుతో అనేకమందికి అనేక రకములుగా ఆర్థిక సహాయము చేస్తూ వస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వైదిక ధర్మ ప్రచారమునకు పాటుపడుచున్న పండితులకు, సంస్థలకు ఉదారంగా చేయూత నిస్తున్నారు. వైదిక గురుకులాలకు, విద్యార్థులకు ఫీజులతో మరియు రోగులకు మందుల రూపములో సహాయము చేస్తూ ఉన్నారు. పేద వృద్ధులకు నెలవారి పింఛనులు గాను, కళ్ళకు ఆపరేషన్లకు గాను, ఇలా సమాజానికి సేవలందిచుచున్నారు. అంతేగాక గోదావరి కృష్ణానదుల పుష్కరాల సందర్భంగా సుమారు 27 వేలమందికి తమ తల్లిదండ్రుల పేరుమీద అన్నప్రసాద వితరణ కావించారు.

తెనాలిలో ఆర్య సమాజ భవనమునకు, నందివెలుగు వృద్ధాశ్రమమునకు, రాయపూడి వైదిక ఆశ్రమమునకు విరివిగా సాయం చేస్తున్నారు.

ఇక వారి ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాన్ని పరిశీలించితే- శ్రీ రాధాకృష్ణమూర్తి గారికి 25 సం॥ల వయస్సులోనే తెనాలి పట్టణంలో 1967 సం॥లలో శ్రీ గానం రామారావు (రామదేవ్)గారి ద్వారా ఆర్య సమాజ సిద్ధాంతాలతో పరిచయం కలిగినది. ఆ వైదిక సిద్ధాంతాలు హేతుబద్ధం గానే కాక వైజ్ఞానికంగా కూడ ఉన్నాయని వీరు గ్రహించారు. శ్రీరామదేవ్‌గారే స్వయంగా, 'విద్వత్ శిరోమణి', 'షడ్దర్శనాచార్య', 'కళాప్రపూర్ణ' బిరుదాంకితులయిన పండిత గోపదేవ్‌శాస్త్రిగారితో పరిచయం చేశారు. ఆ గురుదేవుల ద్వారా వైదిక సిద్ధాంతాలను బాగుగా అవగాహన చేసుకున్నారు. వాటిపై శ్రద్ధ ఏర్పడినది. అప్పటినుండి 1996 లో శ్రీ శాస్త్రిగారు పరమపదించే వరకు తరచుగా గురువుగారిని కలుసుకుంటూ వారి జ్ఞానాన్ని మరింత విస్తృతం చేసుకున్నారు.

ప్రస్తుతం వీరు 76 సం॥ వయసులో ఆరోగ్యముగానే ఉన్నారు. హైదరాబాదునందుగల హైదర్‌నగర్ (మియాపూర్) ప్రాంతములో నివసిస్తున్నారు. ఎవరైనా మిత్రులు వారిని కలవటానికి వస్తే వారితో ఆధ్యాత్మిక,

భౌతిక విషయాలు ప్రస్తావిస్తూ వైదిక సిద్ధాంతాలను సెంటిఫిక్‌గా విశ్లేషించి చెబుతూ, అవగాహన కలిగించుతూ జ్ఞాన బోధ చేసి పంపుతున్నారు.

అట్టి ఆదర్శ పురుషులకు సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు శతాధిక ఆయువును ప్రసాదించుగాక! ఇదే ఉత్సాహంగా, మరెన్నోరకములుగా వైదిక ధర్మమునకు, సత్పాత్రులైన పేదలకు, విద్యావంతులకు సేవలందిస్తూ ఉందురుగాక! పరమాత్మ వారికి తగిన ఆయురారోగ్యములను ప్రసాదించునుగాక !

శ్రీరాధాకృష్ణమూర్తిగారితో నా స్వంత పరిచయము-అనుభవము

శ్రీమాన్ మానుకొండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారు, ఆర్యసమాజ క్షేత్రములో ఉన్న పండితులకు, ప్రచారకులకు అందరకు తెలిసినవారే.

సుమారు 10 సం॥ క్రిందట నేను ప్రస్తుతం నివసిస్తున్న "వైదిక వానప్రస్థాశ్రమము (భువనగిరి)నకు తన స్నేహితుడు శ్రీభావజుల సదానందాచారి గారితో కలిసి రాధాకృష్ణమూర్తిగారు రావటం జరిగినది. అప్పుడే నాకు వారితో ప్రథమ పరిచయం ఏర్పడినది. అనంతరం వారిని మా గాయత్రీ ఆశ్రమాని (సీతాఫల్‌మండి)కి వచ్చి చూసివెళ్ళమని నేను కొరడం, వారు వచ్చి వెళ్ళటం, అట్లాగే నేనును హైదర్‌నగరు హైదరాబాదులోని వారి నివాసం చూసి రావటం జరిగాయి.

ఆ పరిచయముతో వారు నావలెనే ఒంటరి జీవితం గడపటం ఇంటిపనులు, వంటపనులు-స్వయంగా చేసుకుంటూ ఆధ్యాత్మిక యౌగిక జీవితం గపడటం మొదలైన విషయాలను గుర్తించాను. దానితో నాకు వారిపై శ్రద్ధ ఏర్పడినది. వారికి కూడ నాపై అభిమానము అనుగ్రహముల కలిగాయి. దానితో నా స్వంత అవసరములను ఏదైనా ఆర్థిక సహాయము అవసరముంటే, నిస్సందేహంగా తనకు తెలుపమని అడిగిరి. తన శక్తికొలది సాయం చేస్తామన్నారు." అట్లే నాకు కంటి రెటీనా సమస్య వచ్చినప్పుడు, 2,3 పర్యాయముల ఆర్థిక సహాయము చేశారు. సమస్య కొంత ఉపశమించిన తదుపరి నా జీర్ణశక్తి చాలా ఇబ్బంది పెట్టినది. దానితో వారు మరొక సారి స్పందించి తనకు వేరేవైద్యులవలన తగ్గిన కొన్ని బాధలు సిద్ధవైద్యంతో తగ్గాయని మీరు వెంటనే బయలుదేరి వస్తే ఆ వైద్యుని వద్దకు తీసుకొని వేళతాననీ అందుకు కావలసిన ఖర్చులు అన్ని నేనే భరించుతానని కొండంత భరోసా నిచ్చారు. అన్నట్లుగానే నన్ను ఎల్లారెడ్డి గూడ హైదరాబాదులో ఆ

సిద్ధవైద్యుని వద్దకు తీసివెళ్ళి మందులు ఇప్పించారు. అందుకు అవసరమయిన డాక్టరు ఫీజులు, మందుల ఖర్చులు అన్నీ ఉదారంగా వారే భరించారు.

శ్రీమాన్ యం.ఆర్.కె. మూర్తిగారు ఇది వరకు మా గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టుకు 1. గాయత్రీ విజ్ఞానం, 2. వేదామృతము 3. వైదిక ధర్మం అంటే ఏమిటి? 4. సంధ్యావందనము వైజ్ఞానిక సమాలోచనము 5. వేదాలలో దేశభక్తి అనే 5 పుస్తకాలకు ఆర్థిక సహకారం అందించారు.

ఇప్పుడు మేము ప్రచురిస్తున్న 'వేదాలలో మనోవిజ్ఞానం మానసిక చికిత్స "కు కూడా శ్రీ యం.ఆర్.కె. మూర్తిగారే ఆర్థిక సహాయం చేశారు. గతంలో సీతాఫలమండి ఆర్యసమాజం వారు 2,000 కాపీలు ముద్రించి ఉచితంగానే వితరణ చేశారు. ఆ ప్రతులన్నీ అయిపోయినవి. మరల ముద్రించలేమన్నారు. అందుచే దీనిని ఎం.ఆర్.కే.మూర్తిగారి ఆర్థిక సహాయంతో మా గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు ద్వారా ప్రచురిస్తున్నాము. దీని కంప్యూటరీకరణ, శుద్ధప్రతి నిర్మాణంలో సహకరించిన మట్టి కృష్ణారెడ్డి గారికి ధన్యవాదములు.

ఇవేకాక ఇంకను 4,5 రచనలు నావి ఉన్నవి. వాటికి కూడా ఆర్థిక సహాయం అందించగలనని కొండంత భరోసా యిచ్చినారు. అట్టి దానశీలికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు, అభినందనలు.

సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు వీరికి శతాధిక ఆయువును, ఆరోగ్య మును, ఉత్సాహమును ఇచ్చి కాపాడుగాక ! మరెన్నో దాన ధర్మములు చేసి పుణ్యభాగులగునట్లు ప్రేరేపించునుగాక!

బుధజనవిధేయుడు

సుమ్మార్థి

డా.కోదూరి సుబ్బారావు

దానవిశిష్టత

గౌరవం ప్రాప్యతే దానాత్ న తు విత్తస్య సంచయాత్ ।
స్థితిరుచ్చైః పయోదానాం పయోధీనామధఃస్థితిః ॥ -గుణరత్నం

భావము:- గౌరవం ధనాన్ని కూడబెట్టడం వలన రాదు. దానం వల్లనే కలుగుతుంది. గొప్పవాడే అయినా సముద్రునికి అధఃస్థితియే, మేఘానికే ఉన్నతస్థితి.

విషయ సూచిక



వేదాలలో మనో విజ్ఞానం

మానసిక చికిత్స

మనసు ఒక పదార్థమా?

ఔను. మనసు ఒక పదార్థమే. కొందరు మనస్సు అనేది ప్రత్యేకంగా ఒక పదార్థం కాదు, ఆలోచనలే మనస్సు అంటారు. ఆలోచనలు లేకుంటే మనసు లేనట్లే కదా! అంటారు. కాదు కాదు, సుషుప్తిలో–గాఢనిద్రలో ఏ ఆలోచనా ఉండదు కదా! అప్పుడు మనసు లేనట్లేనా? లేకపోతే తాను నిద్రనుండి లేచిన తరువాత "నేను సుఖంగా నిద్రపోయాను. నాకు చాలా ఆనందంగా– Happy గా ఉందంటారు కదా!" అందరూ. ఆ మాటలు దేనితో అంటున్నారు? మనసుతోనే కదా! కనుకనే పతంజలి మహర్షి, తమ యోగదర్శనంలో–ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతయః (చిత్తవృత్తయః)–(1–6లో) అంటారు. అంటే (1) ప్రమాణ బద్ధంగా ఆలోచించటం, (2) విపర్యయంగా–చీకటిలో త్రాడును తొక్కి పామేమో నని అనుమానంతో భయంతో ఆలోచించటం లేదా చీకట్లో ఏదో కదిలితే దయ్యమేమోనని అనుమానించటం, (3) వికల్పంగా–అసంభవమైన విషయాలను కూడా సంభవ మేమో అనుకోవటం. 'కుందేటి కొమ్ము' అనే మాట వినగానే 'కొమ్ములున్న కుందేళ్లు' స్మృతిలోకి రావటం, (4) నిద్ర–స్వప్నాలు కనటం, గాఢంగా నిద్రపోవటం, (5) స్మృతులు–అనేక రకాల జ్ఞాపకాలు. పగటి కలలు కనటం, పిచ్చిపిచ్చిగా ఆలోచిస్తూ ఏదో అయిపోతుందని ఆలోచించటాలు కూడా ఒక రకమైన స్మృతియే. ఈ విధంగా చిత్తానికి (మనసుకు) అయిదు వృత్తులుంటాయి. ఇక్కడ వృత్తులంటే మనసు చేసే పనులు. ఈ అయిదింటిలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చేస్తూనే ఉంటుంది మన మనసు. వీటిలో గాఢ నిద్రపోవటం కూడా ఒక వృత్తే నంటారు పతంజలి మహర్షి

మన మనసు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆలోచన చేస్తునే ఉంటుందనేది అందరికీ అనుభవమైన విషయమే. అది ఆలోచనలు చేసి చేసి అలసిపోయి కాసేపు నిద్రపోతుంది. ముందుగా కలలు కంటుంది. నెమ్మదిగా గాఢనిద్రలోనికి జారిపోతుంది. ఒళ్ళు తెలియకుండా నిద్రపోతుంది. నిద్రలేచిన తరువాత ఎంతో హాయిగా అనిపిస్తుంది. మనసుకు శక్తి, ఉత్సాహం, స్ఫూర్తి కలుగుతాయి. దానితో బాటు శరీరానికి కూడా చాలా సాంత్వన కలుగుతుంది. నూతనోత్సాహంతో పనిచేయ గలుగుతాము. అందుకనే ఆయుర్వేదం శరీరారోగ్యానికి పోషకాహారంతో బాటు మంచి నిద్రకూడా అవసరమంటుంది. మిగిలిన వైద్యశాస్త్రాలు దీనిని సమర్థిస్తాయి.

పతంజలి మహర్షి వ్రాసిన **'యోగదర్శన'** శాస్త్రమంతా మనో విజ్ఞానికి సంబంధించినదే. అది మానవమాత్రులందరూ చదువతగిన-చదువవలసిన శాస్త్రం. చదివి అనుసరించ వలసిన ఒక ముఖ్య శాస్త్రం. యోగమంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించటమే, ఆలోచనలను ఆపుచేయటమే నంటూ ప్రారంభిస్తారు. పతంజలి మహర్షి పతంజలి మహర్షి అలా చేస్తే కలిగే లాభమేమంటే **తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానమ్.** (1-3)-అప్పుడు ద్రష్టయైన జీవుడు తన స్వస్వరూపంలో ఉండగలుగుతాడు. తాను శరీరం కాదనీ, ఇంద్రియాలు మనసు కూడా కాదనీ స్పష్టంగా తెలుసుకో గలుగుతాడు. దానినే **"ఆత్మసాక్షాత్కార"** మంటారు యోగులు. అంతటితో ఆగిపోక తన లోపలికి దృష్టిని సారిస్తూ సాధనచేస్తే తనలో వ్యాపించివున్న విశ్వాత్మ-పరమాత్మ సాక్షాత్కరం కూడా కలుగుతుందంటారు. అట్టి దానిని సాధించటమే మానవుల పరమ పురుషార్థమని మన సమస్త వేదశాస్త్రాలు ఉద్ఘోషిస్తున్నాయి.

అట్టి యోగసాధన చెయ్యని మానవుల చిత్తం "వృత్తి సారూప్యమితరత్ర"-(1-4)-సదా పైన పేర్కొన్న చిత్తవృత్తులతో సారూప్యత చెందుతూ ఉంటుంది. ఆ చిత్తం శరీరంతో సారూప్యత చెందుతూ ఉంటాయి. దానితో శీతోష్ణ సుఖదుఃఖాల అనుభవం, లోకానుభవం కలుగుతూ ఉంటుంది. దానితో జీవుడు పెక్కు దుఃఖాలు ననుభవిస్తూ ఉంటాడు. ఇది చాలా పెద్ద విషయం. వివరంగా తెలుసుకోగోరువారు మహర్షి దయానంద విరచిత సత్యార్థప్రకాశం, ఋగ్వేదాది భాష్యభూమిక ఉపాసనా

విషయం చదువగోరుచున్నాము. ఇక మనం "మనసు ఒక పదార్థమా?" అనే విషయాన్ని వైజ్ఞానికంగా ఆలోచిద్దాం. అందుకు కణాద మహర్షి వ్రాసిన వైశేషిక దర్శన మార్గం మనకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచంలోని పదార్థాలన్నీ అణు సంఘాతాలంటుంది. వివిధ అణువుల (మూలకాల–Elements) సంయోగంవల్ల ఏర్పడినవే నంటుంది. అణువుల (మూలకాల) రకాలు 99 నుండి 110 వరకు ఉన్నాయంటున్నారు. వీటితోబాటు వీటిని నియంత్రించే భూమ్యాకర్షణ, విద్యుదయస్కాంతాది కొన్ని శక్తులున్నా యంటారు. ఇంతకు మించి మరేమీ లేదంటారు. (ఆధునిక విజ్ఞాన వేత్తలు) కాని కణాద మహర్షి ప్రపంచ పదార్థాలను తొమ్మిదిగా(9గా) లెక్కించారు.

'పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశం కాలో దిగాత్మా మన ఇతి ద్రవ్యాణి'

–వైశేషిక దర్శనం.(1.1.5)

(1) పృథివి (భూమి), (2) ఆపః (జలము), (3) తేజః (ఉష్ణప్రకాశాలుగల ద్రవ్యము) (4) వాయుః (గాలి), (5) ఆకాశం (ఆకాశ నామక వ్యాపక తత్త్వము), (6) కాలము, (7) దిక్కు (స్థలము), (8) ఆత్మా (జ్ఞానం కలిగిన అనేకానేక జీవాత్మలు మరియు జీవులను, జడ పదార్థాలను నియంత్రించే ఒక విశ్వాత్మ పరమాత్మ). (9) మన (మనస్సులు). ఒక్కొక్క జీవునకు ఒక్కొక్క మనస్సుంటుంది. కనుక వీటిని ఒక వర్గంగా (Groupగా) తీసుకున్నారు.

పై గణనలో ఆధునికులు చెప్పేమూలకాలన్నీ మొదటి 5 వర్గాలలో పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాలలో ఇమిడి పోతాయి. ప్రాకృతిక శక్తులు కూడా వీటిలోకే వస్తాయి. ఇక కాలము దిక్కులను నేడు చెప్పే Time and Space గా అర్థం చేసుకోవాలి. ఇక మిగిలిన రెండు తత్త్వాలను–ఆత్మ, మనస్సులను గురించి కొందరు వైజ్ఞానికులు అంగీకరిస్తున్నారు. మరి కొందరు వాటిని కూడా ప్రాకృతిక శక్తులే నంటున్నారు. జీవాత్మలు జ్ఞానంకలవి కనుకను, ఇచ్ఛాద్వేష ప్రయత్నాలు కలవి కనుకను ప్రాకృతిక శక్తులలోనికి రావు. ప్రకృతిని, జీవులను కూడా నియంత్రించే వేరొక సూక్ష్మపదార్థం అనుభవం అవుతుంది కనుక సర్వవ్యాపకమై యున్న విశ్వాత్మ పరమాత్మ ఒకటుందంటారు. మన ప్రాచీన వైజ్ఞానికులు

(ఋషులు). కణాద మహర్షి అభిప్రాయం కూడా అదే. ఇక తొమ్మిదవది (9వ ది) యైన మనసు గురించి నిరూపించవలసి ఉంది.

కణాద మహర్షి చెప్పిన మనసు యొక్క లక్షణం-ఉన్నదనటానికి గుర్తు ఏమంటే-

సూ॥ "ఆత్మేంద్రియార్థ సన్నికర్షే జ్ఞానస్య భావోఽభావశ్చ మనసో లింగమ్'

-వైశేషిక దర్శనం (3.2.1)

జీవాత్మ ఇంద్రియార్థాలతో సన్నికర్షమై యుండి కూడా ఒకప్పుడు ఆ ఇంద్రియ జ్ఞానం కలగటం, కొన్నిసార్లు కలగక పోవటం జరుగుచున్నది. ఇదే మనసు ఉన్నదనటానికి గుర్తు అంటారు.

దీని భావమేమంటే-మన మనసు పరధ్యానంగా ఉన్నప్పుడు కంటి ఎదురుగా జరుగుతున్న విషయాన్ని కూడా చూడలేకపోతాము. వింటూ వినలేకపోతాము. కనుక, జీవాత్మను ఇంద్రియాలతో కలిపేది ఏదో ఒకటి ఉండి ఉండాలి. ఆ కలిపేదే మనసు. మనసు అనే ఒక పదార్థం-Substance(సూక్ష్మపదార్థం) ఒకటి ఉందటానికి ముఖ్యమైన గుర్తు. **"యుగపత్ జ్ఞానానుత్పత్తిర్మనసో లింగమ్"** ఒకేసారి రెండురకాల జ్ఞానం కలుగనిది మనస్సు అంటారు గౌతమ మహర్షి న్యాయదర్శనం (1.1.16)లో

కణాదిమహర్షి ద్రవ్యాలను (పదార్థాలను) లెక్కించినట్లే గుణాలనూ లెక్కించారు. అవి 17+7 = 24. అనంతరం ఏ పదార్థంలో ఏ ఏ గుణాలన్నాయో ఆలోచించి తెలుసుకోండన్నారు. ఒక కారికలో (భాష్యంలో) మనసు యొక్క గుణాలు ఎనిమిది (8) అని చెప్పబడింది.

"పరత్వాపరత్వే సంఖ్యాది పంచకం వేగశ్చ మానసే"

పరత్వము, అపరత్వము, సంఖ్యలు, పరిమాణములు, పృథకత్త్వము, సంయోగము, విభాగము, వేగము-అనే ఎనిమిది గుణాలు మనసులో ఉంటాయి. ఇది చాలా సూక్ష్మవిషయం. దర్శనాలను సూక్ష్మంగా అధ్యయనం చేసిన ఆచార్యులద్వారా వింటేకాని అర్థం కాదు.

ఇంకా, కణాదమహర్షి ఈ దర్శనంలో ఒక శరీరంలో ఒకే మనసు ఉంటుందనీ, మనసు యొక్క సంయోగం వల్లనే ఆత్మకు విషయాలు ప్రత్యక్ష మౌతాయనీ, ఆ మనసు ఇంద్రియాలకు ప్రత్యక్షంకాదనీ, మనస్సు అణుపరిమాణం గలదనీ అన్నారు. ఆ వివరాలు ఆ దర్శనంలోనే చదవండి.

షడ్దర్శనాలలోను, ప్రామాణిక ఉపనిషత్తులన్నిటిలోనూ, చరక శుశ్రుతాది ఆయుర్వేద గ్రంథాలలోను, బ్రాహ్మణ ఆరణ్యకాదులలోను మనసును గురించిన విషయాలున్నాయి. తెలుసుకోవాలని కుతూహలంగల వారు ఆచార్య రాజవీరశాస్త్రి గారి రచన "వైదిక మనోవిజ్ఞాన్" అనే హిందీ పుస్తకం చదవండి. ఇది "దయానంద్ సందేశ్" వారి ప్రచురణ, చిరునామా: ఆర్ష సాహిత్య ప్రచారట్రస్టు, 427-యాబాంస్, మందిర్‌వాలి గల్లీ, ఖారీ బావలీ, ఢిల్లీ-6, ఇక మనం పరమేశ్వరీయమైన వేదాలు మనసును గురించి ఏమి చెబుతున్నాయో ఆలోచిద్దాము.

మనస్సు ఎలా పుట్టింది?

మనసు పదార్థమైతే అది ఎలా పుట్టిందనేది మరొక ప్రశ్న. దేవుడు కూడా మూలపదార్థం లేకుండా ఏదీ పుట్టించలేడు. "**నాసతో విద్యతే భావో నాభావో విద్యతే సతః-అసత్తు** నుండి- ఏమిలేని శూన్యాన్నుండి ఏదీ పుట్టదు. ఉనికి గలిగినదేది అసలు లేకుండా పోదు-శూన్యం కాదు" (గీత 2-16). అనేది సృష్టినియమం, కనుక మనం జీవ దేవ తత్త్వాలతో బాటు ప్రకృతిని అంగీకరించక తప్పదు. అయితే, ప్రకృతి ఒకప్పుడు సృష్టిరూపంలోను, కాలాంతరంలో ప్రళయరూపంలోను ఉంటుంది. అది జడతత్త్వం (జ్ఞానం లేని తత్త్వం). కనుక దానిని సృష్టిగాను ప్రళయంగాను దేవుడే చేస్తున్నాడు. దినరాత్రుల వలె ఈ చక్రం తిరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రళయకాలంలో బీజరూపంలో ఉన్నటువంటి ప్రకృతి నుండి దేవుడు ముందుగా మహతత్త్వమనే సూక్ష్మపదార్థాన్ని తయారు చేస్తాడు. ఆ సూక్ష్మతత్త్వాన్నుండే మనసులోని ఉత్తమ భాగం బుద్ధి పుడుతుంది. సృష్టిక్రమాన్ని మహర్షి ఎంత చక్కగా వివరించారో చూడండి.

సత్త్వరజస్తమసాం సామ్యావస్థా ప్రకృతిః, ప్రకృతేర్ మహాన్,
మహతోఽహంకారోఽహంకారాత్ పంచతన్మాత్రాణ్యుభయమింద్రియమ్

పంచతన్మాత్రేభ్యః స్థూల భూతాని పురుష ఇతి

పంచవింశతిర్ గణః ॥ -సాంఖ్య దర్శనం. (1-61)

సత్వ రజ తమస్సు లనబడే కోట్లాది సూక్ష్మ పరమాణువుల సామ్యావస్థయే మూలప్రకృతి. దాని నుండి ముందుగా మహతత్త్వం పుట్టింది. (దీని నుండే దేవుడు బుద్ధి అనే సూక్ష్మ పదార్థాన్నీ, సృష్టించి జీవులందరికి పంచియిచ్చాడు). అనంతరం అహంకార నామక పదార్థం, దాని నుండి పంచతన్మాత్రలు, జ్ఞాన కర్మేంద్రియాలు, సామాన్య మనసు క్రమంగా పుట్టాయి. ఈ సామాన్య మనసు ఇంద్రియాలు తెచ్చిన శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాల జ్ఞానాన్ని జీవాత్మకు అందచేస్తూ ఉంటుంది. మహతత్త్వాన్నుండి పుట్టిన మనస్సు (బుద్ధి) సారథివలె (డ్రైవరువలె) ఉంటుంది. పంచతన్మాత్రల నుండే స్థూల పంచభూతాలు పుట్టాయి. వాటితో మనకు గోచరించే ప్రపంచం ఏర్పడింది.

కాబట్టి మనకున్న ఇంద్రియాలతో మనస్సును చూడలేము. మనసును భౌతికమనీ, పంచభూతాత్మకమనీ కూడా అనకూడదు. సూక్ష్మ ప్రకృతి నుండి పుట్టినదనాలి. ఇక మనం అట్టి మహిమాన్వితమైన మనసును గురించి మనసును పుట్టించిన దేవుడేమంటున్నాడో తెలుసుకుందాం.

మన వేదశాస్త్రాలలో 'మనస్సు బుద్ధి చిత్తం అహంకారం' అనే పేర్లతో పేర్కొనబడినవన్నీ వేదాలలో మనస్సనీ, మేధా యనీ, ప్రజ్ఞ యనీ, చేత యనీ పేర్కొనబడ్డాయి. ఇవన్నీ కేవలం ఒక మనసును గురించి చెప్పబడినవే. ఆ ఒక్కటీ చేసే వివిధ పనులను బట్టి ఆ యా పేర్లతో వేదశాస్త్రాలతో పేర్కొన బడ్డాయి. ఈ విషయం గుర్తుంచుకోమని కోరుచున్నాను.

యజుర్వేదంలో మనో విజ్ఞానం

వేదాలు పరమేశ్వర వాణి. అనగా సృష్ట్యాదిలో పరమేశ్వరుని ద్వారా మానవులకు లభించిన జ్ఞానం. అందు మానవులకు కావలసిన సమస్త విద్యలు బీజరూపంలో ఉన్నాయి. నాలుగు వేదాలలోను మనో విజ్ఞానాన్ని తెలిపే మంత్రాలు అనేకం కనబడతాయి. వాటిని అధ్యయన మననాదులు చేస్తే ఒక్కొక్క మంత్రం నుండి ఒక్కొక్క శాస్త్రాన్ని నిర్మించవచ్చు. అందుచేతనే ప్రాచీన ఋషులు తమ తమ శాస్త్రాలలో కొద్దో గొప్పో మనస్సును గురించి వివరించియే యున్నారు. మహర్షి దయానందుడు తన వేదభాష్యంలోను, ఇతర గ్రంథాలలోను ప్రకరణానుసారం మనస్సు యొక్క గుణాలను సంక్షిప్తంగా అతి స్పష్టంగా తెలిపారు. వాటిని గురించి మరొక సారి వివరంగా తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం చికిత్సా విషయంలో మనస్సు యొక్క పాత్ర, మనస్సుతోనే వివిధ రోగాలకు చికిత్సచేసే మానసిక చికిత్స (సైక్రియాటిక్స్)ను గురించి వేదం ఏమి చెపుతుందో తెలుసుకుందాం.

మనస్సుతో చికిత్స చేసే ముందు మనస్సు ఏమిటో? అది ఏ ఏ గుణాలను కలిగి ఉందో ? కొంత అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం. ఆధునిక మనోవిజ్ఞానం ప్రకారం మనస్సు ఒక పదార్థంకాదు. అది ఒక శక్తి. సజీవ మానవ శరీరంలో మెదడు, నాడీ మండలం ఆరోగ్యస్థితిలో ఉన్నప్పుడు దానంతటదిగా ఈ శక్తి ఉత్పన్న మౌతుంది. అయినా దాని శక్తి అద్భుతం. ఎన్నెన్నో కార్యాలను అది సాధిస్తుంది. ఒక్క వాక్యంలో చెప్పాలంటే మానవప్రాణి పురోగమనానికంతకు మనస్సే కారణం. అంతేగాక, అనారోగ్యానికి, అధఃపతనానికి కూడా అదే కారణం. అయితే ఈ శక్తి ఏ పదార్థంతోను ఆశ్రయం లేకుండా ఏలా ఉంటుంది? అనేది ఆలోచించవలసిన విషయం. మనస్సు యొక్క అద్భుత శక్తుల విషయంలో వేదం కూడా విరోధికాదు, ఇంతేగాక, మానసిక శక్తులకోసం పరిశోధన చేసేవారికి అది మరింత దోహదకారి. వారికి ఎన్నెన్నో ఆలోచనా రత్నాలను యివ్వగల రత్నాలగని. వేదం మనస్సును పదార్థంగా పేర్కొంటుంది. దాని లక్షణాలను వివరిస్తుంది. ఆ మార్గంలో పయనించిన ఋషులు దర్శన శాస్త్రాలలో లక్షణ ప్రమాణాలతో హేతుబద్ధంగా మనస్సును ఒక పదార్థంగా నిరూపించారు. అది

ఒక పదార్థమైనా అది జడము. జ్ఞానరహితం. అది జీవునకొక సాధనం. శరీరంలోపల ఉండే అంతరేంద్రియం. జీవుడు కనులతో చూస్తూ కాళ్ళతో నడుస్తున్నట్లే మనస్సుతో ఆలోచనలు చేస్తున్నాడు. తన అనుభవాలను స్మృతులుగా తన మనస్సులో దాచుకుంటున్నాడు. ఆ స్మృతులతో, అనుభవాలతో ఎన్నెన్నో కల్పనలు చేయగలుగుతున్నాడు. నూతన ఆవిష్కారాలను సాధిస్తున్నాడు. ఇట్టి అద్భుతపదార్థమైన మనస్సును ప్రపంచ మూలపదార్థమైన ప్రకృతినుండే పరమేశ్వరుడు నిర్మించాడు. తాను నిర్మించిన మనోగుణాలను వేదాలలో వివరించాడు. కావున వేద వాక్కులతోనే ముఖ్యమైన కొన్ని మనోగుణాలను తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాం.

యజుర్వేదంలోని 34వ అధ్యాయంలోని మొదటి ఆరు మంత్రాలలో సంక్షిప్తంగా మనోగుణాలు ఈ విధంగా పర్ణింపబడ్డాయి. ఇక్కడ 'మనః' పదమును బుద్ధిగా అర్థం చేసుకోవాలి.

1) **ఓం యజ్జాగ్రతో దూరముదైతి దైవం తదు సుప్తస్య తథైవైతి ।**
దూరంగమం జ్యోతిషాం జ్యోతిరేకం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥

– (యజు. 34-1)

వాక్యార్థం :

1. **యత్+జాగ్రతః+దూరమ్+ఉదైతి :–** జాగ్రదావస్థలో మనస్సు దూర దూరంగా వెళ్లుతున్నట్లు అనుభవమవుతుంది. కాని

2. **దైవమ్ :–** అది శరీరాన్ని దాటి బయటకు పోదు. లోపల జీవుని ఆశ్రయించి అతనికి సాధనంగా ఉండే దివ్యగుణయుక్త పరికరంగా ఉంటుంది.

3. **తత్+ఉ+సుప్తస్య తథా+ఏవ+ఏతి :–** సుప్తావస్థలో అది అంతః కరణంలోనికే పోతుంది.

4. **దూరంగమం :–** మనని దూర దూర ప్రాంతాలకు తీసుకు వెడుతుంది. అనేక విషయాలను గ్రహింపచేస్తుంది.

5. **జ్యోతిషాం జ్యోతిః :–** అది ఇంద్రియ జ్యోతులను వెలిగించే విద్యాజ్యోతి-అంతర్జ్యోతి. అది మనకు జ్ఞాన ప్రకాశాన్ని కలిగిస్తుంది.

6. **ఏకమ్ :-** అది ఒక్కటే. సంకల్ప వికల్ప స్మరణ ధారణ కల్పనాదులు చేయుచున్నను అది ఒక్కటే. అనేకం కాదు.

7. **తత్+మే మనః శివ సంకల్పమ్+అస్తు :-** అట్టి దివ్య గుణయుక్తమైన నా మనస్సు సదా శివ సంకల్పాలనే - శుభ సంకల్పాలనే చేయునుగాక! నామేలును, ఇతరుల మేలును గురించిన ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

సరళార్థము : ఓ సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరా! ఏ నా మనస్సు జాగ్రదావస్థలో (మేలుకొనివున్న సమయంలో) దూర దూర విషయాలవైపు పోవుచుండునో, అట్లే స్వప్నావస్థలోనూ విహరించుచుండునో, ఏది ఇంద్రియ జ్యోతులన్నిటకీ జ్యోతిగా ఉంటుందో అట్టి నా మనస్సు సదా శివ సంకల్పాలనే చేయునుగాక! నాకును, ఇతరులకును మేలు జరుగునట్టి ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

2) **ఓం యేన కర్మాణ్యపసో మనీషిణో యజ్ఞే కృణ్వంతి విదథేషు ధీరాః ।**
యదపూర్వం యక్షమంతః ప్రజానాం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥

– (యజు. 34-2)

వాక్యార్థం :

1. **యేన కర్మాణి+అపసః మనీషిణః-** సదా కర్మనిష్ఠులు, మననశీలురు, మనస్సును తమ వశంలో ఉంచుకున్నవారు మనస్సుతోనే అన్ని పనులు చేస్తున్నారు.

2. **యజ్ఞే కృణ్వంతి విదథేషు ధీరాః-** దానితోనే వారు పరోపకారాది యజ్ఞాలను వీరోచిత పోరాటాలను చేస్తున్నారు.

3. **యత్+అపుర్వాం-** అది అపూర్వమైనది. అనగా అపూర్వ-సర్వోత్తమ గుణ కర్మ స్వభావాలు కలది.

4. **యక్షమ్ –** అది పూజించ తగినది, గౌరవించ తగినది.

5. **అంతః ప్రజానామ్ –** ప్రజలలో ప్రాణుల హృదయాలలో ఉంటుంది.

6. **తత్ మే మనః శివసంకల్పమ్ అస్తు –** అట్టి దివ్యగుణయుక్తమైన నా మనస్సు సదా శివ సంకల్పాలనే-శుభ సంకల్పాలనే చేయునుగాక! నా మేలును, ఇతరుల మేలును గురించిన ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

సరళార్థం : ఓ జగత్పాలకా! ఏ మనస్సుతో మేము అగ్నిహోత్ర పరోపకారాది

కార్యాలు చేయుచుందుమో, ధీరులు జీవన యాత్రలో అనేక పోరాటాలు చేయుచుందురో, ఏది అద్భుత గుణాలతో ప్రజలలోపల అంతరేంద్రియంగా ఉంటుందో అట్టి సత్కరింపతగిన నా మనస్సు సదా శుభ సంకల్పాలనే చేయునుగాక!

3) ఓం యత్ప్రజ్ఞానముత చేతో ధృతిశ్చ యజ్జ్యోతిరంతరమృతం ప్రజాసు ।
యస్మాన్న ఋతే కిం చన కర్మ క్రియతే తన్మేమనః శివసంకల్పమస్తు ॥
– (యజు 34-3)

వాక్యార్థం :

1. <u>యత్ ప్రజ్ఞానమ్+ఉత+చేతః+ధృతిః+చ</u> - ఆ మనస్సే అది చేసే పనులను బట్టి ప్రజ్ఞానం - బుద్ధిగా, చేతః - చిత్తంగా (స్మరణ శక్తిగా), ధృతిః - ధైర్యంగా (అహంకారంగా) వ్యవహిరింప బడుతుంది. ఇవేగాక 'చ' కారం వలన లజ్జ బిడియం సంకోచం మొదలగునవి కూడా దానివల్లే కలుగుతున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

2. <u>యత్+జ్యోతిః+అంతః+అమృతం ప్రజాసు</u>- ప్రజలలో అది అంతర్ జ్యోతిగా అనగా సత్యాసత్యాలను ధర్మాధర్మాలను తెలియపరిచేదిగా ఉంటుంది.

3. <u>యస్మాత్ న ఋతే కించన కర్మ క్రియతే</u> - అంతేకాక, అది లేకుండా ఏ చిన్న కర్మ (పని) జరుగదు.

4. <u>తత్ మే మనః శివసంకల్పమ్ అస్తు</u>- అట్టి దివ్యగుణయుక్తమైన నా మనస్సు సదా శివ సంకల్పాలనే చేయునుగాక! నా మేలును ఇతరుల మేలును గురించిన ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

సరళార్థం: ఓ అంతర్యామీ! ఏది నాకు ప్రజ్ఞానంగాను - బుద్ధిగాను, చేతంగాను-చిత్తంగాను, ధృతిగాను-ధారణా శక్తిగాను ఉండి పనిచేస్తున్నదో, ఏది ప్రజలలో అమరంగావుంటూ ప్రకాశిస్తూ ఉంటుందో, ఏది లేకుండా మేము కించిత్ పనికూడా చేయలేమో అట్టి నా మనస్సు సదా శుభసంకల్ప యుక్తమగునుగాక!

4) ఓం యేనేదం భూతం భువనం భవిష్య త్పరిగృహీతమమృతేన సర్వమ్ ।
యేన యజ్ఞస్తాయతే సప్తహోతా తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥
– (యజు 34-4)

వాక్యార్థం :

1. యేన+ఇదం భూతం భువనం భవిష్యత్ - యోగసిద్ధులైన యోగులు భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్ కాలాలను దీని వల్లనే ఎరుగ గలుగుచున్నారు.

2. పరిగృహీతమ్+అమృతేన సర్వమ్ - అది అమృతం, నాశరహితం. ముక్తి-పొందేవరకు జీవునితోనే జీవించి ఉంటుంది. సమస్త జ్ఞానం ఈ మనస్సనే సాధనం ద్వారానే కలుగుతూ ఉంటుంది.

3. యేన యజ్ఞః+తాయతే సప్తహోతా - సప్త హోతలుగల ధ్యానయజ్ఞము యోగసాధనాయజ్ఞము దీని వల్లనే చేయబడుతుంది.

4. తత్ మే మనః శివసంకల్పమ్ అస్తు - అట్టి దివ్య గుణయుక్తమైన నా మనస్సు సదా శివ సంకల్పాలనే - శుభ సంకల్పాలనే చేయునుగాక! నా మేలును, ఇతరుల మేలును గురించిన ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

సరళార్థం : ఓ సర్వాంతర్యామీ! దేని వలన మేము భూత భవిష్యత్ వర్తమానాలను గ్రహించగలుగుచున్నామో, దేనితో సప్తహోతలు గల జీవన యజ్ఞాన్ని (పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, మనో వాక్కులు లేదా 2 కన్నులు, 2 చెవులు, 2 నాసికా రంధ్రాలు, ఒక నోరుతో) నిర్వహించుచున్నామో! అట్టి నా మనస్సు సదా శుభకర్మలు చేయ సంకల్పించును గాక!

5) ఓం యస్మిన్నృచః సామ యజూంషి యస్మిన్ ప్రతిష్ఠితా రథనాభావివారాః ।
యస్మింశ్చిత్తం సర్వమోతం ప్రజానామ్ తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥
- (యజు. 34-5)

వాక్యార్థం :

1. యస్మిన్ ఋచః సామ యజూంషి యస్మిన్ ప్రతిష్ఠితా రథనాభావివారాః - చక్రనాభిలో (కుండంలో) చక్ర ఆకులు ఇమిడి యుండునట్లు ఆ మనస్సునందే ఋక్ యజు సామ అథర్వవేదమంత్రాలు, ఆ జ్ఞానము ఇమిడి ఉంటాయి.

2. యస్మిన్ చిత్తం సర్వమ్+ఓతం ప్రజానాం - దానియందే మానవుల సమస్త పదార్థజ్ఞానం మణులలో సూత్రంవలె (దారంవలె) ఇమిడి ఉంటుంది.

3. తత్ మే మనః శివసంకల్పమ్ అస్తు - అట్టి దివ్య గుణయుక్తమైన నా

మనస్సు సదా శివ సంకల్పములనే - శుభ సంకల్పములనే చేయునుగాక! నా మేలును ఇతరుల మేలును గురించిన ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

సరళార్థము : ఓ దేవ సవితా! ఏ మనస్సుతో మేము ఋక్ యజు సామములను (జ్ఞాన కర్మ ఉపాసనలను) పొంద గలుగుచున్నామో, ఇవన్నీ రథచక్ర మధ్యమున అద్ద ఆకులవలె దేనియందు కూర్చబడి ఉన్నాయో, అట్టి నా మనస్సు సదా శివసంకల్ప యుక్తమగును గాక !

6) ఓం సుషారథిరశ్వానివ యున్మనుష్యాన్నేనీయతేఽ భీషుభిర్వాజినఽ ఇవ ।
హృత్ప్రతిష్ఠం యదజిరం జవిష్ఠం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥
- (యజు. 34-6)

వాక్యార్థం :

1. సుషారథిః+అశ్వాన్+ఇవ యన్ మనుష్యాన్నేఽ నీయతేఽ అభీషుఽ భిర్ వాజినఽ ఇవ - ఎట్లు మంచి సారథి సరైన మార్గమున గుఱ్ఱాలను నడిపి మనను మనం కోరిన స్థానానికి చేర్చునో, అట్లే స్వాధీనమైన మనస్సు మనలను మన లక్ష్యానికి చేర్చుతుంది.

2. హృత్ ప్రతిష్ఠమ్ - శరీరంలో దాని స్థానం హృదయం. హృదయస్థుడైన జీవాత్మ వద్దనే అది ఉంటుంది.

3. యత్+అజిరం జవిష్ఠం - అది ముసలితనం లేనిదై సదా చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది. అత్యంత వేగవంతంగా ఉంటుంది.

4. తత్ మే మనః శివ సంకల్పమ్ అస్తు - అట్టి దివ్యగుణయుక్తమైన నా మనస్సు సదా శివసంకల్పములనే-శుభసంకల్పములనే చేయునుగాక! నా మేలును ఇతరుల మేలును గురించిన ఆలోచనలనే చేయునుగాక!

సరళార్థం : నేర్పరియైన సారథి కళ్ళెములను లాగిపట్టి వేగవంతములైన గుఱ్ఱాలను సరియైన మార్గంలో నడుపునట్లు ఏ మనస్సు మానవులను నడువుచుండునో, ఏది అజరమో-ముసలితనములేనిదో, జవిష్ఠమో-బలమైనదియో, ఏది హృదయమున ప్రతిష్ఠితమై యుండునో అట్టి నా మనస్సు సదా శుభములనే సంకల్పించునుగాక!

ఇట్టి దివ్య గుణయుక్తమైన మనస్సు రోగ నివారణలో ఎట్లు ఉపకరిస్తుందో తెలుసుకుందాం.

రోగనివారణలో మనస్సు

సామాన్య దృష్టితో చూచినా శరీరం అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మనసు చికాకుగా, విసుగుగా, ఆందోళనగా, నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. అట్లే మనస్సు కేదైనా గాయం అయినప్పుడు అంటే అవమానం, ఆశాభంగం, ప్రేమభగ్నం, నిరాదరణ మొదలగునవి కలిగినపుడు; అత్యంత విచారకరమైన భయంకరమైన సంఘటనలు జరిగినపుడు మనస్సుకు గాయమౌతుంది. తదుపరి శరీరం అనారోగ్యానికి గురి కావడం జరుగుతుంది. దీనిని బట్టి మనస్సుకూ శరీరానికి అన్యోన్య సంబంధం ఉన్నట్లు స్పష్టమౌతుంది. నేడు చాల రోగాలకు బాక్టీరియా తరువాత మనస్సే కారణమని అల్లోపతి వైద్యులు కూడా భావిస్తున్నారు. లేబొరేటరీ పరీక్షల కందని బాధలను మానసిక చికిత్సా నిపుణుల వద్దకు పంపుతున్నారు. ఇంతేగాక, వ్యాధికి కారణం కనబడినా ఆ వ్యాధి బలమైనది, అపాయకరమైనది అయినప్పటకీ ప్రయత్న పూర్వకంగా ధైర్యాన్ని, నయమగుననే గట్టి ఆశను, ఉత్సాహాన్ని మానసికంగా తెచ్చుకుంటే వ్యాధి నివారణలో అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగుతున్నాయని గుర్తిస్తున్నారు. కనుక నేడు చికిత్సలో 'హిప్నటో థెరపీ' అవసరమగుచున్నది.

హోమియో వైద్య పితామహుడైన డా॥ హానిమన్ "వ్యాధి ముందు మనసులోనికి ప్రవేశించి, తదుపరి శరీరానికి ప్రాకుతుం"దని అంటారు. చెడు ఆలోచనలు, వక్రీ భవించిన కోరికలు, ఈర్ష్యా రాగద్వేషాలు ముందు మనస్సులో ఏర్పడి అది 'సోరా'గా అనగా రోగకారక క్రిములు ప్రవేశించడానికి భూమిక ఏర్పరుస్తుంది. ఆ సోరా నుండే సిఫిలిస్, సైకోసిస్ రోగకారక తత్త్వాలు కూడా శరీరంలో ప్రవేశించ వచ్చును.

దీర్ఘవ్యాధులన్నిటికి ఈ మూడు రోగ కారక తత్త్వాలు కారణమని ఆయన అంటారు. చరక సంహితయందు పునర్వసు మహర్షి చెప్పిన "ప్రజ్ఞాపరాధో మూలం **సర్వరోగాణాం**" అనే మాటల అంతరార్థమే ఈ భావన. తరుణ వ్యాధుల్లో కూడా రోగకారక క్రిములవల్ల శరీరంలోనేకాక మనసులో కూడా మార్పులు కలుగుతాయనీ, గాన శారీరిక లక్షణ స్వీకారంతోపాటు మానసిక లక్షణ స్వీకారం కూడా (కేస్

రికార్డు) చేసుకొని మందులు ఎంచుకోవాలంటారు డా॥ హానిమన్ గారు. బలమైన మానసిక కారణాలు లేదా బలమైన మానసిక లక్షణాలు ఉంటే (శారీరిక లక్షణాలు ఏమున్నా) వాటి ఆధారంతోటే మందుల నెన్నుకుంటే సరిపోతుం దంటారు. అదే మనస్సును, శరీరాన్ని కూడా బాగుచేస్తుంది. ఆ మార్గంలో పయనించి చికిత్స చేసే హోమియో వైద్యులు ఇప్పటికీ - అద్భుతమైన నివారణలు చేస్తున్నారు.

వేదాలలో మానసిక చికిత్స

(Psychiatrics in Vedas)

అయితే, ఈ అభిప్రాయాలకు వేదం చూపే మార్గదర్శన మేమిటో పరిశీలిద్దాం. అథర్వవేదంలో 19వ కాండలోని ఐదు మంత్రాలు గల 52వ సూక్తం 'కామసూక్త' మనే పేరుతో పిలువబడుతుంది. ఈ మంత్రాల దేవత 'కామః'. ఇక్కడ కామమంటే బలమైన కోరిక అని అర్థం. లేదా గట్టి సంకల్పం. దాని ప్రశంస ఈ సూక్తంలో కనబడుతుంది. అందు మొదటి మంత్రం ఈ విధంగా ఉంది.

1. ఓం కామస్తదగ్రే సమవర్తత మనసో రేతః ప్రథమం యదాసీత్ ।
స కామ కామేన బృహతా స యోనీ రాయస్పోషం యజమానాయ ధేహి॥

- (అథర్వ. 19-52-1).

1. కామః+తత్+అగ్రే సమవర్తత - ప్రతి అభ్యుదయానికి, ఉన్నతికి, కార్య సాధనకు కామః-సంకల్పం ముందుగా ఉంటుంది.

2. మనసో ప్రథమం రేతః యదాసీత్ - ఆ సంకల్పమే మనస్సుయొక్క ప్రథమ రేతస్సు - బీజంగా ఉంటుంది.

3. స కామ - అట్టి ఓ కామమా ! ఓ సంకల్పమా ! (నీవు)

4. కామేన బృహతా సయోనీ - తరువాత కలుగు అనేక సంకల్పాలతో ఏక యోనివి కమ్ము. అనగా సమాన సంకల్పములను ఎక్కువగా - మరల మరల ఆవృతం(ఆవేశం) చేసుకోవాలి. (అప్పుడే అది)

5. రాయః+పోషం యజమానాయ ధేహి - యజమానునికి అనగా జీవునికి రాయః-ఐశ్వర్యాన్ని, పోషం-అభ్యుదయాన్ని ధారణ చేయిస్తుంది.

అనగా సాధికార సంకల్ప ఆవేశ ఆవృతాల వలన జీవునకు అభ్యుదయం కలుగుచున్నదనీ, అభీష్టసిద్ధి యగుచున్నదనీ తెలియుచున్నది. ఈ సంకల్పం మనస్సులో ఏమి మార్పు కలిగిస్తుందో, అట్టి శక్తిని ఎలా కలిగిస్తుందో కూడా వేదం విశదీకరిస్తుంది.

మిగిలిన 4 మంత్రాలలోనూ ఇట్టి భావాలే ఉన్నాయి. ఇవే కాక 4 వేదాలలోను మనోవిజ్ఞానాన్ని తెలిపే వేదమంత్రాలు వందలకొలది ఉన్నాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన వాటిని ఇక్కడ తెలుసుకుందాము.

2. ఓం ఋషీ బోధప్రతిబోధావస్వప్నో యశ్చ జాగృతిః ।

తా తే ప్రాణస్య గోప్తారౌ దివా నక్తం చ జాగృతామ్ ॥

– అథర్వ. 5–30–10

1. **ఋషీ –** ఓ చూచువాడా! (అనగా) ఓ జీవుడా !
2. **బోధ ప్రతి బోధా –** సంకల్ప వికల్పాలను – వివేక చేతనాచేతలను
3. **అస్వప్నః –** నిద్రపోనీయ వద్దు.
4. **యః చ –** మరియు వాటిని
5. **జాగృతి –** నిరంతరం మేల్కొని ఉన్నవిగానే ఉంచుము.
6. **తా తే ప్రాణస్య గోప్తారౌ –** ఆ రెండు నీ యొక్క ప్రాణ రక్షకులు.
7. **దివా నక్తం చ జాగృతామ్ –** (అందుచే వాటిని) దిన రాత్రములందు సదా మేల్కొల్పియే ఉంచుము.

బోధ అనగా సంకల్పం. ప్రతిబోధ యనగా వికల్పం. అంటే సంకల్ప వ్యతిరేక భావనలవలన కలిగిన అనభీష్టమును నివారించుటకు చేసుకొను ప్రయత్నం. ఉదాహరణకు 'నాకు మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది' అనునది సంకల్పం. 'ఈ జబ్బు నయముకాదు. ఎందరో ఈ జబ్బుతో చనిపోయారు. నేనుకూడ ఈ జబ్బుతో చనిపోతాను' అను ఈ భావన వికల్ప భావన. అట్టి వికల్ప భావన కలిగినపుడు "ఈ జబ్బు ఎందరికో నయమైనది. వైద్యులు గట్టి నమ్మకంగా చెప్తున్నారు. నేను పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతుడ నవుతాను" అని సమాధాన పరచుకొనుట ప్రతిబోధ. ఈ రెండు భావనలు బోధ ప్రతిబోధలు ఒకదాని నొకటి జాగృతి

పరచుకొనుచు పరస్పరం పుష్టిని కలిగించుకుంటూ ఉంటాయి. అవి మనస్సులో విద్యుత్తు నుత్పన్నం చేస్తాయి. విద్యుత్తులో ప్రకాశ దాహక గుణములుండునట్లే బోధ ప్రతిబోధ లను రెండు తరంగాలు మనసులో ఉంటాయి. అవి అభీష్ట గుణాలను ప్రకాశింపజేస్తూ, అనభీష్టాలను వికల్పాలను దగ్ధం చేస్తూఉంటాయి. అట్టి బోధ ప్రతిబోధలు కల మానవుడు తనలోని బలహీనతలను దగ్ధం చేసుకుంటూ సద్గుణాలను ప్రకాశపరుచుకోవాలి. ఈ రకంగా దుష్ట సంకల్పాలను ప్రయత్న పూర్వకంగా దూరం చేసుకోవాలి. ఇట్టి భావాలు వేదాలలో చాల చోట్ల కనబడతాయి.

3. ఓం పరోఽ పేహి మనస్పాప కిమశస్తాని శంససి ।
పరేహి న త్వా కామయే వృక్షాం వనాని సంచర, గృహేషు గోషు మే మనః॥ – (అథర్వ. 6-45-1)

1. పరోఽ పే హి మనస్పాప = ఓ మానసిక పాపమా! నీవు దూరంగా పో!
2. కిం = ఎందుచేతననగా నీవు
3. అశస్తాని శంససి = నిందనీయ విషయాలను ఇష్టపడే దానివి.
4. పరేహి త్వా న కామయే = దూరంగా పో, నిన్ను నేను కోరటం లేదు.
5. వృక్షం వనాని సంచర = దూరంగా వనాలలోని వృక్షాలలో సంచరించు.
6. గృహేషు గోషు మే మనః = నా మనస్సు మాత్రం సదా గృహారామ గో అశ్వాది సంపదలందు సదా విహరించును గాక !

ఈ ప్రకారంగా పాపాలను-పాపపు భావాలను దూరం చేసుకుంటూ సద్గుణాలను నింపుకోవాలి. ఇట్టి ప్రార్థనా మంత్రాలు వేదాలలో విస్తృతంగా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు-.

1. ఓం విశ్వాని దేవ సవితర్దురితాని పరాసువ ।
యద్భద్రం తన్నఽ ఆసువ ॥ (యజు.30-3)

ఓ ఈశ్వరా! మాలోని సమస్త దురితాలను దుర్గుణాలను దూరం చేసి దేనివలన మాకు మేలు కలుగుతుందో వాటిని మాకిమ్ము.

2. అగ్నే యన్మే తన్వాఽ ఊనం తన్మఽ ఆపృణ (యజు.3-17)

ఓ పరమేశ్వరా! నాలోని లోపాలను, కొరతలను పూరింపుము.

3. ఓం తేజోఽసి తేజో మయి ధేహి, వీర్యమసి వీర్యం మయి ధేహి,
బలమసి బలం మయి ధేహి, ఓజోఽస్యోజో మయి ధేహి,
మన్యురసి మన్యుం మయి ధేహి, సహోఽసి సహో మయి ధేహి ॥

(యజు. 19-9)

అని ప్రార్థిస్తూ సద్గుణాలను, తేజస్సును (ప్రకాశాన్ని-జ్ఞానాన్ని), వీర్యాన్ని (పరాక్రమాన్ని), బలాన్ని, ఓజస్సును (సామర్థ్యాన్ని) మన్యువును (దుష్టులపట్ల ఆగ్రహాన్ని), సహనశీలతను నింపుకోవాలి.

4. "కృతమ్ మే దక్షిణే హస్తే జయో మే సవ్య ఆహితః"

-(అథర్వ. 7-50-8)

పురుషార్థం నా కుడి చేతిలోనూ, విజయం ఎడమ చేతిలోను నెలకొనియున్న నాకు లోటేమిటి? అని సదా అనుకుంటు ఉండాలి.

5. "గోజిద్ భూయాశ మశ్వజిద్ ధనఞ్జయో హిరణ్యజిత్"

- (అథర్వ 7-50-8)

నేను గో అశ్వ ధన హిరణ్యాలను జయింతును గాక !

6. "వయం జయేమ త్వయా యుజ"- (ఋక్. 1-102-4)

ఓ ఈశ్వరా! నీ ఆజ్ఞానువర్తులమై సదా జయమునే పొందెదము గాక! అను సంకల్పాలతో ఆశావాదులు కండు అని వేదం చెబుతుంది. అట్లే రోగాన్ని దూరం చేసుకొనే సంకల్పాలు కూడా వేదాలలో కనబడతాయి.

ఓం అపేహి మనస్పతేఽప క్రామ పరశ్చర ।
పరో నిర్ఋత్యా ఆ చక్ష్వ బహుధా జీవతో మనః ॥

- (అథర్వ. 20-96-24)

1. అపేహ మనస్పతే = మనస్సును రోగగ్రస్థం చేసే నీవు తొలగి పో.

2. పరః చర = దూరంగా, చాల దూరంగా పో.

3. పరో నిర్ఋత్యా = ఓ అశుభ ఆలోచనలారా ! తొలగి పొండి.

4. ఆ చక్ష్వ = అని పలుమార్లు సంకల్పించుకోవాలి.

5. బహుధా జీవతో మనః = జీవిత మనుష్యునకు ఆరోగ్యమైన మనస్సు బహు విషయాలను ప్రాప్తింపచేస్తుంది. ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.

పాపభావన వలననే మనసు అనారోగ్యమౌతుంది. అట్లు పాప భావనను దూరం చేసుకొని శారీరిక బలం కొరకు సంకల్పం చేసుకోవాలి.

హస్తి వర్చసం ప్రథతాం బృహద్యశో అదిత్యా యత్తన్వః సంబభూవ౹

(అథర్వ 3-22-1)

నా శరీరంలో హస్తివర్చస్సు-ఏనుగు బలము ప్రవేశించును గాక ! దాని వలన నాకు సూర్యకిరణ సమాన గొప్పకీర్తి లభించును గాక!

వైద్యుడు కూడా రోగికి ధైర్యం చెప్పుచు, శుద్ధ పవిత్ర మనస్సుతో వ్యాధులను పోగొట్ట గట్టి సంకల్పం చేయాలని వేదం ఆదేశిస్తుంది. అట్టి వివిధ రోగాలను దూరంచేయు వైద్యుల సంకల్పాలు అథర్వవేదంలో మనకు చాలా కనబడతాయి. "నేను క్షయనుండి, ఉన్మాదంనుండి, కామెర్లనుండి, కుష్టరోగంనుండి నిన్ను నివృత్తి చేస్తున్నాను. పాము విషమును కూడా నీ శరీరం నుండి తొలగించు చున్నాను" అను అనేక విధముల సంకల్పాలు అందున్నాయి. చివరకు మృత్యువును కూడా వెడలగొట్టుచున్నా నను సంకల్పాలు కూడా కనబడతాయి. వైద్యులు రోగిని మృత్యుభయం నుండి కాపాడుటకు రోగితో ఈ విధంగా ధైర్యం చెప్పాలి-

4.ఓం మా భిభేర్న మరిష్యసి జరదష్టిం కృణోమి త్వా ।
నిరవోచమహం యక్ష్మమజ్గేభ్యో అజ్గజ్వరం తవ ॥

- (అథర్వ 5-30-8)

1. మా భిభే = ఓ రోజా ! భయపడవద్దు.
2. న మరిష్యసి = నీవు చనిపోవు.
3. త్వా జరదష్టిం కృణోమి = నిన్ను చిరంజీవిని చేయుచున్నాను.
4. నిరవోచమహం = నీ వ్యాధి నంతటిని పోగొట్టుచున్నాను.
5. యక్ష్మం అజ్గేభ్యః అజ్గజ్వరం తవ = నీ ప్రతి అంగంలోని జ్వరాన్ని, క్షయ రోగాదులను నేను సమూలంగా పోగొట్టుచున్నాను". అని ధైర్యం చెప్పాలి.

<u>ముందుగా రోగిని తన మాటలవైపు ఆకర్షించుటకు-</u>

ఓం **యద్ వో మనః పరాగతం యద్ బద్ధమిహ వేహ వా।**
తద్ వ ఆ వర్తయామసి మయి వో రమతాం మనః ॥

- (అథర్వ 5-12-4)

1. **యత్ ఓ మనః పరాగతం=** ఓ ప్రియరోగీ! నీ మనస్సు ఎక్కడికో దూరంగా పోయినది. ఏదో ఆలోచిస్తున్నది.

2. **యద్ బద్ధ మిహ వేహ వా =** లేక ఇక్కడక్కడ వాసనాబద్ధయై తిరుగుతున్నది.

3. **తత్ ఆ వర్తయామసి =** దానిని నేను తిరిగి నీ వద్దకు - నా వద్దకు - ఇక్కడకు తీసుకు వస్తున్నాను.

4. **మయి వో రమతాం మనః =** అది నా యందే - నా మాటలందే రమించును గాక! నీవు శ్రద్ధతో నా మాటలను ఆలకింతువుగాక! సమ్మోహన విద్య (Hyprotism)

కేవలము మనస్సును తనవైపు ఆకర్షించుటయే కాదు, మనసా వాచా కర్మణా పూర్తిగా వైద్యుడు తన కనుకూలంగా చేసుకోవాలంటుంది వేదం.

ఓం **అహం గృభ్ణామి మనసా మనాంసి మమ చిత్తమను చిత్తేభిరేత।**
మమ వశేషు హృదయాని వః కృణోమి మమ యాతవర్త్మాన ఏత ॥

- (అథర్వ 3-8-6)

1. **అహం గృభ్ణామి మనసా మనాంసి =** నేను నా మనస్సుతో నీ మనస్సును గ్రహించుచున్నాను. అంటే నా కనుకూలంగా చేసుకొనుచున్నాను.

2. మమ చిత్త మను చిత్తేభిః ఏత = నా చిత్తాన్ని నీ చిత్తం అనుసరించి వచ్చును గాక! - అనగా నా భావాలకు అనువర్తియై నీ చిత్తము నడుచును గాక!

3. మమ వశేషు హృదయాని వః కృణోమి = మీ హృదయాలను పూర్తిగా నా వశం చేసుకొనుచున్నాను.

4. మమ యాత మనువర్త్మాన ఏత = ఇక ఇప్పుడు నేను చెప్పు మార్గంలో నీ మనస్సు నడుచునుగాక!

ఈ మంత్రం నుండే హిప్నాటిజం పుట్టింది. ఈ మంత్రంలో "ఓ ప్రియరోగీ! యోగ్యుడైన మిత్రమా! చూడు నీ మనస్సు ఇప్పుడు నా స్వాధీనమైనది. నీ ఆలోచనా సరళిని నా కనుకూలంగా మార్చుకున్నాను. హృదయాది అవయవాలు కూడా నా ఆజ్ఞల ననుసరించు చున్నవి. ఇక నీ శరీరంపై పూర్తి అధికారం నా వశమయ్యింది.

అందుచే నీ శరీరం తేలికపడింది (రిలాక్స్ అయినది). మనస్సు కూడా నిశ్చేష్టమైనది (రిలాక్స్ అయినది). అందుచే నీకు చాల ప్రశాంతంగా-నిద్రవలె ఉంది. గాఢ నిద్రవలె ఉంది. కాని ఇది నిద్ర కాదు. నిద్ర వంటి స్థితి. అయినా నా మాటలు నీకు స్పష్టంగా వినబడుతున్నాయి. కాన ఇది నిద్ర కాదు. యోగనిద్ర. ఇది సమ్మోహన నిద్ర. ఆరోగ్యప్రదాయిని యైన నిద్ర" అని ఆదేశిస్తూ పూర్తి అనుకూల స్థితికి వచ్చిన తదుపరి వైద్యుడు పవిత్రభావంతో రోగిని స్పృశించవలెనని వేదం సూచిస్తున్నది. ఇందు కొరకు ముందుగా రోగిని శ్రద్ధావంతుని చేయుటకు ఈ విధంగా సంకల్పం చేయమంటుంది.

ఓం అయం మే హస్తో భగవానయం మే భగవత్తరః ।
అయం మే విశ్వభేషజోఽయం శివాభిమర్శనః ॥

– (అథర్వ. 4-13-6)

1. అయం మే హస్తో భగవాన్ = ఓ ప్రియరోగీ! ఈ నా హస్తం భగవాన్-చాల గొప్పది. రోగాన్ని పోగొట్టి ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని ఇచ్చేది.

2. అయం మే భగవత్తరః = ఈ నా రెండవ హస్తం ఇంకను గొప్పది.

3. అయం మే విశ్వభేషజః = ఈ నా హస్తములు విశ్వభేషజాలు-సమస్త రోగనాశకాలు.

4. అయం శివాభి మర్శనః = నా ఈ హస్తస్పర్శ ఆరోగ్యాన్నిచ్చు కళ్యాణ స్పర్శ. ఇట్లు శ్రద్ధావంతుని చేసి తన చేతివ్రేలి కొనలతో మృదువుగా రోగిని స్పృశిస్తూ ఇట్లు పలుకరింప వలెనని వేదం సూచిస్తుంది.

ఓం హస్తాభ్యాం దశశాఖాభ్యాం జిహ్వా వాచః పురోగవీ ।
అనామయిత్నుభ్యాం హస్తాభ్యాం తాభ్యాం త్వాభి మృశామసి ॥

– (అథర్వ. 4-13-7)

1. హస్తాభ్యాం దశశాఖాభ్యాం = దశాంగుళ సహిత హస్తాలతో (వ్రేళ్ళతో)ను,
2. జిహ్వా వాచః పురోగవీ = పురోగమింప చేయగల వాణితోను
3. అనామయిత్నుభ్యాం = నిన్ను ఆరోగ్యవంతుని చేయు వాటన్నిటితోను
4. తాభ్యాం త్వా అభి మృశామి = ఆ నా బాహుద్వయంతో నిన్ను చక్కగా మృదువుగా స్పృశించు చున్నాను.

ఈ విధంగా రోగిని సమ్మోహితుని చేసి ముందుగా అతనిలోని ఈర్ష్యాద్వేషాలను పోగొట్టుమని వేదం సూచిస్తుంది. ఎట్లన-

ఓం ఈర్ష్యాయా ధ్రాజిం ప్రథమాం ప్రథమస్యా ఉతాపరామ్ ।
అగ్నిం హృదయ్యం శోకం తం తే నిర్వాపయామసి ॥

– (అథర్వ. 6-18-1)

ఓ ప్రియమిత్రమా ! నీ హృదయంలోని (మనస్సులోని) ఈర్ష్య యొక్క ప్రథమ గతిని మరియు ఉత్తరోత్తర గతిని కూడ సమూలంగా దూరం చేయుచున్నాను. ఈర్ష్యాగ్నిచే దహింపబడి పోవుచున్న నిన్ను, నీ హృదయశోకాన్ని శాశ్వతంగా నివారించు చున్నాను.

ఓం యథా భూమిర్మృతమనా మృతాన్మృతమనస్తరా ।
యథోత మమృషో మన ఏవేర్ష్యోర్మృతం మనః ॥

– (అథర్వ. 6-18-2)

ఎట్లు దహింపబడిన భూమి ఊసరక్షేత్రమై నిర్వీర్యమగునో, ఎట్లు మరణించిన వాని మనస్సు నిష్క్రియమగునో అట్లే ఈర్ష్యాగ్నిచే దహింపబడుచున్న మనస్సు మృతప్రాయమే అగును. గాన దానిని పోగొట్టుకొన తీవ్ర యిచ్చను కలిగియుండుడు.

ఓం అదో యత్తే హృది శ్రితం మనస్కం పతయిష్ణుకమ్ ।
తతస్త ఈర్ష్యాం ముఞ్చామి నిరూష్మాణం దృతేరివ ॥

– (అథర్వ 6-18-3)

"ఓ ప్రియరోగీ! ఈ నీ హృదయంలో దాగియున్న ఈర్ష్యను నీ మనస్కం = చిన్న మనస్సుతో అనగా అర్ధసుప్తావస్థలో నున్న మనస్సు Hypnosisతో బయటకు

వెడలగొట్టు చున్నాను. ఎట్లన ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు లోని గాలిని వేగంగా నిశ్వసించునట్లు బలాత్కారంగా బయటకు వెళ్లగొట్టు చున్నాను" అని ఆవేశములను (Suggestions) యిస్తూ స్వాంతన పరచాలి.

ఇట్లే కామ క్రోధాది అరిషడ్వర్గాలను పోగొట్టాలి. విషయవాసనలను, బలహీనతలను, భ్రమలను, భయాలను, భ్రాంతులను తొలగించాలి. ఇవి లేనివారికి ఏ రోగమూ రాదు. ఒకవేళ ఏ రోగమున్నా తేలికగా నివారణ అవుతుంది. నివారణకాని రోగమున్నా చాలా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ముగింపు మాటలు (Conclusion)

ప్రియ పాఠకులారా!

మీరింతవరకు చదివిన ఈ సంక్షిప్త మనోవిజ్ఞానం వేదాలలో మనస్సును గూర్చిన కొన్ని మంత్రాల పరిచయం మాత్రమే. నాలుగు వేదాలలోను ఇట్టి మంత్రాలు వందలకొలది ఉన్నాయి. లౌకిక విద్యావ్యవహారాలలోనేగాక ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానకర్మ ఉపాసనలలోనూ మనసుదే ప్రధానపాత్ర. దానిని ఎవరు ఎంత ఎక్కువగా అర్థం చేసుకొని వికాస పరచుకుంటారో అంతగా వారికి అభ్యుదయం కలుగుతుంది. ముందుగా వారు మనస్సును పవిత్రం చేసుకోవాలి. రాగద్వేషాలను, ఈర్ష్యాద్వేషాలను, భయభ్రాంతులను పోగొట్టుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నంతో బాటు ఏకాగ్రత కొరకు పూర్ణప్రయత్నం చెయ్యాలి. అందుకు ధారణా ధ్యానాదులను అభ్యసించక తప్పదు.

నేడు లోకంలో ధారణా ధ్యానాదులను ప్రచారంచేస్తున్న సంస్థలు, సంప్రదాయాలు, పద్ధతులు చాలానే ఉన్నాయి. ఎవరికి ఏవి అనుకూలంగా ఉంటే వాటిని వారు అనుసరించవచ్చు. దానివల్ల వారికి కొంత మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యం కలుగుతాయి. ఇక ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని, ఆత్మికోన్నతిని పొందాలనుకుంటే పతంజలి మహర్షి వ్రాసిన యోగదర్శన మార్గాన్ని అనుసరించక తప్పదు. ఆ యోగదర్శనానికి వేదమే ఆధారం. అందుకనే ఆ మహర్షి తన గ్రంథంలో "తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజమ్ (యో.ద.1-25) – ఆ సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుని నుండియే సర్వవిద్యా నిలయమైన వేదం ఆవిర్భవించిందన్నారు. తన గ్రంథానికి వేదాలే ఆధారం అన్నారు. కాని ఆయన ఏ ఏ వేదమంత్రాల ఆధారంగా తాను ఆ గ్రంథం వ్రాశారో అక్కడ వాటి సంఖ్యను వ్రాయలేదు.

మహర్షి దయానందులవారు "ఋగ్వేదాది భాష్యభూమిక "అనే తమ గ్రంథంలో ఉపాసనా విషయంలో మనో ఏకాగ్రతకు చెందిన అనేక వేదమంత్రాల నుదహరించారు. అనంతరం యోగదర్శన సూత్రాలకు వేదానుకూలంగా చక్కటి భాష్యం వ్రాశారు. కనుక జిజ్ఞాసువులు ఆ గ్రంథంను చదువగోరుచున్నాము.

ఇక చికిత్సాపరమైన విషయాలు వేదాలలో వేలకొలది ఉన్నాయి. వాటిలో 'మానసిక చికిత్స' కూడా ముఖ్యమైనదే. చికిత్సలో ముందు రోగిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, వైద్యునిపై విశ్వాసాన్ని పెంచవలసి ఉంటుంది. దానితోబాటు ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించటమూ అవసరమే. అది అసాధ్య రోగాలనుకూడా సుసాధ్యం చేస్తుంది. అందుకు నా జీవితమే ఒక ఉదాహరణం.

చికిత్సలో ఆత్మజ్ఞాన ఆవశ్యకత

మా మేనమామగారికి ఒకరికి సిగరెట్లు త్రాగటం వల్ల క్షయ వ్యాధి పట్టుకున్నది. దానితో ఉన్న ఉద్యోగాన్ని, ఆస్తిని పోగొట్టుకొని ఆతురునిగా మా యింట చేరటం జరిగింది. మేమంతా ఒకే గదిలో శయనించటంవల్ల ఆ వ్యాధి ముందుగా మా అక్కగారిలో ప్రవేశించి ఆమెను బలిగొన్నది. అనంతరం నాలో ప్రవేశించి నన్ను పట్టుకున్నది. అప్పటికి నా వయస్సు 14 సంవత్సరాలు. అదే సంవత్సరంలో తల్లిదండ్రులు, అక్కగారు గతించారు. నేను ఆసుపత్రుల పాలయ్యాను. చిత్తూరు జిల్లా మదనపల్లి శానిటోరియంలో ఉండగా కాలక్షేపంకోసం ఒక తెలుగు మాష్టారుగారు వ్యాఖ్యానంతో కూడిన భగవద్గీత చదివి వినిపించేవారు. అది విన్న తదుపరి నాకు జీవాత్మను గురించిన జ్ఞానం కలిగింది. అనంతరం స్వామి వివేకానంద, స్వామి రామతీర్థగార్ల గ్రంథాలు చదవటంవల్ల ఆత్మజ్ఞానం కాస్త బలపడింది. నాకు మందులు పని చేయటంలేదని ఆపరేషన్ చేస్తామన్నారు. చేసే డేట్ (తేది) కూడా నిర్ణయించారు. అదే సమయంలో పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరంలో ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయం ఉందనీ, అక్కడ ఆపరేషను మందులు ఏమీ లేకుండా ఇట్టి దీర్ఘ వ్యాధులను బాగు చేస్తారని విన్నాను. అక్కడికి వెళ్లి ప్రయత్నించమని నా అంతరాత్మనుండి గట్టి ప్రేరణ కలిగింది. దానితో అక్కడకి చేరుకున్నాను.

అది సుమారు 100 ఎకరాల విశాల ప్రకృతి చికిత్సాలయం. అది ఒక చికిత్సాలయంగాకాక ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆశ్రమంగా ఉంది. ఆధ్యాత్మిక మరియు

వైద్య గ్రంథాలయం, ప్రకృతివైద్యకళాశాల కూడా ఉన్నాయి. నాకు బాగా నచ్చింది. ఆ ఆశ్రమ ప్రధాన వైద్యులు స్వామి చైతన్యానంద సరస్వతీ గారు స్వామి వివేకానంద, శ్రీ రమణమహర్షిగార్ల శిష్యులు. అనాథాలయాలు నడిపిన అనుభవం కూడా వారికుంది. అక్కడ గడిపిన 3 1/2 సంవత్సరాల జీవితం నన్ను క్షయవ్యాధినుండి పూర్తిగా విముక్తిని చేయటమేగాక జీవితాన్నే మార్చివేసింది. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు చాలా తక్కువ ఆహారంతో గడుపుతున్నా ఆ వ్యాధి నాకు మరల రాలేదు.

ఆ ప్రకృతి ఆశ్రమ స్థాపకులు కీ.శే. డా.కృష్ణం రాజు గారు గాంధీ మహాత్ముని అనుయాయి. ఒకసారి గాంధీగారు వీరిని పిలిపించి మిస్టర్. రాజు! నీవు అన్ని వ్యాధులను బాగుచేయగలవా? అన్నారట. అవును. నేను అన్ని వ్యాధులను బాగుచేయగలనన్నారు. "నీవు మందులు ఇవ్వవు కదా! ప్రకృతి చికిత్సతో ఎన్ని రోజులలో బాగుచేస్తా" వని అన్నారట. అందుకు డా. రాజు గారు ఒకటి రెండు రోజులు చాలన్నారట. దానితో గాంధీ గారికి చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. ఇది ఎలా సాధ్యం? అని అడిగితే దానికి రాజు గారిచ్చిన సమాధానం – "మహాత్మ! నా వద్దకు వచ్చిన రోగికి ముందుగా ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధిస్తాను. భగవద్గీతలోని సాంఖ్యయోగ సారాంశాన్ని వివరిస్తాను. రోగం శరీరానికి వచ్చింది, కాని ఆత్మస్వరూపుడవైన నీకు కాదని బోధిస్తాను. భగవద్గీతా గ్రంథాన్ని ఒకటిచ్చి రోజూ నియమంగా ఉదయ సాయంకాలలో చదువమంటాను. దానితో అతని జబ్బు వెంటనే సగం తగ్గిపోతుంది. ప్రకృతి చికిత్సలతో అనతికాలంలోనే అతడు ఆరోగ్యవంతుడౌతాడు" అన్నారు.

నిజంగా రాజు గారు ఆ రోజులలో పెద్ద పెద్ద వైద్యులు ఇక బ్రతకదని వదిలిపెట్టిన వారిని కూడా తాను చేర్చుకొని తన బోధనలతో, చికిత్సలతో బాగుచేసి వైద్యప్రపంచానికి చూపిన మహానుభావుడు. గాంధీగారు రాజుగారి చికిత్సా ప్రణాళికకు చాలా ప్రభావితులయ్యారు. తన ఆశ్రమంలో ఉన్న కుష్టువ్యాధితో చాలా బాధపడుతున్న సుమారు 10 సంవత్సరాల వయసు గల ఇద్దరు పిల్లలను డా. రాజుగారికి అప్పగించి వీరిని తీసుకువెళ్లి రోగాన్ని బాగుచేసి నాకు చూపించమని అప్పగించారు. డా. రాజుగారు ఆ పిల్లలను తన ఆశ్రమానికి తీసుకువచ్చి 2 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా నయంచేసి తీసుకువెళ్లి గాంధీగారికి చూపించారట. అల్లోపతి వైద్యులు బాగా పరీక్షించి వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయిందని సర్టిఫికెట్లు వ్రాసియిచ్చారు.

ఈ పై కథ నిజంగా జరిగింది. కల్పితం కాదు. చికిత్సలో మనస్సు మరియు ఆత్మ ఎంత ప్రభావవంతమైనవో తెలుపటానికే ఈ విషయం వ్రాశాను. దీర్ఘరోగులు ఇట్టి విషయాలు చదవటం మంచిది. ఆత్మజ్ఞానంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకొని ఆనందంగా గడుపవచ్చు. ప్రారబ్ధానుసారం అంటే పూర్వజన్మలలో మనం చేసుకున్న కర్మలను బట్టే దీర్ఘవ్యాధులు కలుగుతాయి. కొన్ని పాపకర్మల ననుభవింపచేయటానికే దేవుడు దీర్ఘవ్యాధులను కలిగిస్తాడు. కనుక అట్టివారు పశ్చాత్తాపపడి మరల అట్టి పాప కర్మలు చేయనని గట్టిసంకల్పం చేసుకోవాలి. యోగాభ్యాసంచేస్తూ, శరీరానికి సాక్షిగా ఉంటూ ఆ బాధలను అనుభవించాలి. ఇది ఎలా ఉంటుందంటే – చెడ్డ కర్మలు చేసి చెరసాలపాలయి బాధలను అనుభవించినట్లుంటుంది. కనుక దీర్ఘరోగులు అప్పు తీరుస్తున్నట్లుగా భావించాలి. అలా ఉండటానికి అలవాటు పడితే బాధలు కూడా ఉపశమిస్తాయి.

అలమతి విస్తరేణ బుద్ధిమద్వర శిరోమణీషు – మీరంతా బుద్ధిమంతులు కనుక ఈ సంక్షిప్త వివరణ సరిపోతుంది.

"సర్వే భవంతు సుఖినః, సర్వేసంతు నిరామయాః"

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

శివసంకల్ప సూక్తము

ఓం యజ్జాగ్రతో దూరముదైతి దైవం, తదు సుప్తస్య తథైవైతి,
దూరంగమం జ్యోతిషాం జ్యోతిరేకం, తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు.

ఓం యేన కర్మాణ్యపసో మనీషిణో యజ్ఞే కృణ్వంతి విదథేషు ధీరాః,
యదపూర్వం యక్షమంతః ప్రజానాం, తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు.

ఓం యత్ ప్రజ్ఞానముత చేతో ధృతిశ్చ, యజ్జ్యోతిరంతరమృతం ప్రజాసు,
యస్మాన్న ఋతే కిం చన కర్మ క్రియతే, తన్మే మన శివసంకల్పమస్తు.

ఓం యేనేదం భూతం భువనం భవిష్యత్ పరిగృహీతమమృతేన సర్వమ్ ।
యేన యజ్ఞస్తాయతే సప్తహోతా, తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు.

ఓం యస్మిన్ ఋచః సామ యజూగ్ంషి, యస్మిన్ ప్రతిష్ఠితా రథనాభావివారాః
యస్మింశ్చిత్తగ్ం సర్వమోతం ప్రజానాం, తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు.

ఓం సుషారథిరశ్వానివ యన్మనుష్యాన్ నేనీయతేఽ భీషుభిర్వాజినఽ ఇవ,
హృత్ ప్రతిష్ఠం యదజిరం జవిష్ఠం, తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు.

యజుర్వేదము 34-1వ నుండి 6 వరకు

ఈ మంత్రములతో ఎప్పుడైనను ప్రార్థన చేసుకోవచ్చును. విశేషించి అర్థ భావనతో వీటిని శయన కాలమున పఠించినచో దుఃస్వప్నాలు రావు. ఈ మంత్రాలు ఈ పుస్తకంలోనే 19వ పేజిలో ఉన్నవి.

అనుబంధం

మనశ్శాంతికి వేదమార్గమే సర్వోత్తమం

లోకంలో నేడు మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలంటూ అనేక మంది స్వాములు, బాబాలు, మేధావులు, తత్త్వవేత్తలు, మానసికవైద్యులు వారి వారి సంప్రదాయాలకు, మేధస్సుకు అందిన విషయాలను వ్రాసి ప్రచురిస్తున్నారు. అవి కొంతవరకు మానవులకు తాత్కాలికంగా మేలుచేస్తున్నాయి. అప్పటి అశాంతి కొంత శాంతిస్తున్నది. అది కొంతకాలమే నిలబడుతున్నది. మరల ఏదో సమస్య వచ్చి అశాంతికి గురిచేస్తున్నది. ఆ ప్రబోధాలు మరల చదివినా శాంతి కలగటం లేదు. ఎందుచేతనంటే-వాటిలో జీవాత్మ, పరమాత్మలను గురించిన సత్యజ్ఞానం గాని, సత్యమైన కర్మఫల సిద్ధాంతంగాని లేక పోవటమే. ఇంతేగాక, అవి వారి జీవనశైలిని సరిదిద్దటం లేదు. కనుక, మేము ఈ ప్రకరణాన్ని "వేదాలలో మనో విజ్ఞానం" ద్వితీయ ముద్రణలో చేర్చుచున్నాము.

మనశ్శాంతికి వేద మార్గం.

ఒక ప్రక్క మనం వైజ్ఞానిక యుగంలో అనేకానేక సుఖసాధనాలను సమకూర్చుకొని ఎన్నెన్నో సుఖాలను, సౌకర్యాలను పొందుతున్నాము. కాని, మరొక ప్రక్క ఉరుకుల పరుగుల యాంత్రిక జీవితం. దానితోబాటు అనేకానేక ఒత్తుడులు. శారీరక ఒత్తుడులకన్న మానసిక ఒత్తుడులే (Mental Tensions) ఎక్కువమందిని బాధిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత సమస్యలతో సతమతమయ్యేవారు కొందరైతే; భవిష్యత్‌ను గురించి ఏమేమో ఊహించుకుంటూ ఒత్తిడిని కొని తెచ్చుకొనేవారు కొందరు. మరికొందరైతే పిచ్చిపిచ్చిగా ఆలోచిస్తూ వింత వింత బాధలకు, రోగాలకు గురియౌతున్నారు. అన్ని సమస్యలను అర్థపుష్టితో అధిగమించవచ్చునని అందరూ అర్థం (డబ్బు) చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అర్థమే నేటి మానవుల పరమ పురుషార్థమైపోయింది. అందుకు పెక్కురు అడ్డదారులు త్రొక్కుతున్నారు. దానితో

మానసిక ఒత్తిడి మరింత పెరిగిపోయింది.

పెక్కుమందిలో అశాంతి నెలకొని ఉంది. దీనికి సృష్టికర్త వేదంద్వారా సూచించే పరిష్కార మార్గమేమిటంటే-

1. ఓం విశ్వదానీం సుమనసః స్యామ,పశ్యేమ ను సూర్యముచ్చరన్తమ్ ।
తథా కరత్ వసుపతిర్ వసూనాం,దేవాన్ ఓహానో అవిసాగమిష్టః ॥

- ఋగ్వేదం (6-52-5)

ఓ మానవులారా! నిత్యం ఉదయించుచున్న సూర్యుని చూస్తూ ప్రసన్నంగా ఉండండి. సూర్యునివలె జీవితంలో ఉన్నతోన్నతంగా ఎదగండి. నిత్యం ఈ విధంగా సంకల్పం చేసుకోండి-

వాక్యార్థం : విశ్వదానీం సుమనసః స్యామ = మేము సర్వకాలాలలో ప్రసన్నంగా, ఆనందంగా ఉందుముగాక!

పశ్యేమను సూర్యముచ్చరన్తమ్ = వేకువనే మేల్కొని ప్రాతఃకాల ఉషస్సులలో భ్రమణం చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని, సాత్విక ఆలోచనలను పొందుదుముగాక! ఉదయించుచున్న సూర్యుని చూస్తు ఉన్నతమైన ప్రేరణలను పొందుదుముగాక! పూర్ణపురుషార్థం చేస్తూ వివిధ సంపదలను పొందుదుము గాక!

తథా+అకరత్ వసుపతిర్+వసూనాం = సమస్త సంపదలకు స్వామియైన సృష్టికర్త ధర్మమార్గాన పరిశ్రమిస్తున్న మాకును సంపదలను నిచ్చునుగాక!

దేవాన్+ఓహానః+అవసా గమిష్టః = సర్వ సంరక్షకుడైన సర్వాంతర్యామి మమ్మ చెడు దారుల పోయి కష్టాలపాలు గాకుండా చక్కగా కాపాడునుగాక!

వివరణ : మనం 'వైదిక సుప్రభాతం' పుస్తకంలో తెలిసికొన్నట్లుగా వేకువననే మేల్కొంచి ప్రాతఃస్మరణ, కాలకృత్యాదులను తీర్చుకుని. వీలైనంత ఎక్కువకాలం బహిరంగ ప్రదేశాలలో భ్రమణం చేయటం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ప్రాతఃకాల ఉషస్సులలోని ప్రశాంతతను అనుభవిస్తూ ఉన్నత భావాలను పెంచుకోవటం మంచిది. సూర్యోదయాన్ని తిలకిస్తూ పై మంత్రంలో చెప్పినట్లు గట్టిసంకల్పాలు చేసుకోవటం యింకా మంచిది. ఇంటికి తిరిగివచ్చి స్నాన, సంధ్యా హవన వేద స్వాధ్యాయాలు చేసుకోవటంవల్ల మనకు శారీరక, భౌతిక, ఆత్మికోన్నతులు తప్పక కలుగుతాయి. వేదాలలో అట్టి ప్రేరణామంత్రాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. మన

ఆలోచనలు, ఆదర్శాలు ఎలా ఉంటే మనకు ఉన్నతి కలుగుతుందో తెలుస్తుంది. ఆత్మ పరమాత్మలను గూర్చిన స్పష్టమైన సత్యజ్ఞానం కలుగుతుంది. ఆర్థికపుష్టికూడా కలుగుతుంది. మరొక చోట వేదం ఏమంటుందంటే-

2. ఓం సుపర్ణోఽసి గరుత్మాన్ పృష్ఠే పృథివ్యాః సీద,
భాసాన్తరిక్షమాపృణ, జ్యోతిషా దివ ముత్తభాన,
తేజసా దిశఉద్దృంహ ॥ - యజుర్వేదం (17-72)

వాక్యార్థం :- సుపర్ణ+అసి గరుత్మాన్ పృష్ఠే పృథివ్యాః సీద = ఓ మానవులారా! మీరు ఈ శరీరం కాదు. ప్రస్తుతం ఈ శరీరంలో ఉన్న జీవులు. మీకు ఈ శరీరంలో జ్ఞాన, కర్మలు అనే రెండు రెక్కలున్నవి. అంటే- మీ బుద్ధిని పదును పెట్టుకుని జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటే. ఆ జ్ఞానం మీకు ఒక రెక్కగా ఉంటుంది. రెండవ రెక్క కర్మ-పురుషార్థం-పరిశ్రమ. అందుచేత మీరు సుపర్ణులు. మంచి రెక్కలు గల పక్షులవంటివారు.మీరు గొప్ప ఆత్మగల గురుత్మాన్‌లు. మీరు పృథివి యొక్క వీపుపై కూర్చొని

భాసాన్తరిక్షమ్+ఆపృణ= మీ తేజస్సుతో అంతరిక్షాన్ని నింపండి.

జ్యోతిషా దివమ్ + ఉత్తభాసా = మీ జ్యోతితో ద్యులోకాన్ని పైకి లేపండి.

తేజసా దిశ ఉద్ దృంహ = మీ తేజస్సుతో దశదిశలను ఉన్నతములు చేయండి.

వివరణ : ఈ మంత్రం ద్వారా పరమేశ్వరుడు మనకు తెలిపేదేమంటే- "ఓ మానవులారా! 84 లక్షల జీవజాతులలో ఈ మానవ జన్మనే ఉత్తమోత్తమమైనది. దీనిలో మనో బుద్ధులు, ఇంద్రియాలు వికసించి ఉంటాయి. సాధన చేస్తూ వాటిని మరెన్నోరెట్లు వికసింపచేసుకోవచ్చు. దేహాత్మ భ్రాంతిలో పడి వాటితో దేహానికి, కుటుంబానికి పరిమితమై పోకండి. ఆహార నిద్రా భయమైథునాలతో కాలాన్ని, శక్తి సామర్థాలను నష్టంచేసుకోకండి. ఆ బుద్ధిని, ఇంద్రియాలను లోక కల్యాణంకొరకు వినియోగించి కీర్తి శిఖరాలను చేరుకోండి. అట్టి కీర్తినే నేను తేజస్సు అంటున్నాను. బుద్ధిని, ఇంద్రియాలు సుపర్ణము లంటున్నాను. ముందు మీరు మీ కుటుంబావసరాలను తీర్చుకుంటూనే కొంత సమయాన్ని, శక్తి సామర్థ్యాలను, ధనాన్ని తోటి ప్రజల కొరకు వినియోగించి సామాజిక మానవులుకండి. క్రమక్రమంగా గ్రామానికి, రాష్ట్రానికి, దేశానికి, ప్రపంచానికి

వినియోగించి విశ్వమానవులుకండి. వసుధైవ కుటుంబకముగా జీవిస్తూ ఈ పృథివి పై గుర్తింపు పొందేవారుకండి. అప్పుడది-"పృథివ్యాః పృష్ఠే సీద" పృథివి యొక్క వీపుపై కూర్చునట్లు అవుతుంది.

అంతరిక్షంలోని గ్రహ ఉపగ్రహాల జ్ఞానం కూడా పొంది శాటిలైట్లను, విమానదులను నిర్మించి లోకానికి మరింత మేలుచెయ్యడి. అప్పుడది **"భాసాన్తరిక్షమాపృణ"** అంతరిక్షాన్ని ప్రకాశింప చేసినట్లు అవుతుంది.

ఈ రెండేకాక మీరు జ్ఞాన కర్మలనే రెక్కలతో యోగ సాధనలు చేస్తూ దేవుని ద్వారా ద్యులోకజ్ఞానం పొంది నక్షత్రరాశుల-గెలక్సీల జ్ఞానం పొందండి. అప్పుడది **"జ్యోతిషా దివ ముత్తభాన"** మీ జ్ఞాన ప్రకాశంతో విశ్వపరిధిని (దూరంగా ఉన్న గెలాక్సిలను కనుగొంటే) మరింత పెంచినట్లు అవుతుంది. కేవలం పై పైకే కాక నాలుగు దిశలలో మానవులకు, పశుపక్ష్యాది సమస్త ప్రాణులకు మేలు చేసేవారుకండి. అప్పుడది-**"తేజసా దిశ ఉద్ దృంహ"** అన్ని దిక్కులలో ఉండే అన్నిరకాల ప్రాణులకు మేలుచేసే వారౌతారు(Universal well wishers అవుతారు). అట్టివారినే విశ్వదేవత (Universal Intellects) లంటుంది వేదం. ఈ విధంగా ఈశ్వరీయమైన చతుర్వేదాలలోనూ గొప్పగొప్ప ప్రేరణలున్నాయి. ఆయా లోకాలను గూర్చిన జ్ఞానం కూడా బీజరూపంలో వేదాలలో ఉంది. ఆ జ్ఞానబీజాలనే మన ప్రాచీన ఋషులు మనన చింతన నిధిద్యాసన పరిశోధనలు చేసి భారతీయ జ్యోతిష శాస్త్రాలను నిర్మించారు. అవి ఇప్పటికీ ప్రపంచంలో ఉన్నతంగానే ఉన్నాయి.

అయితే, ఈ జ్ఞానంతో భౌతిక సుఖ సంపదలను పొందటానికే మనం పరిమితమై పోకూడదు. ఆ జ్ఞానకర్మలను రెక్కలతో ఆత్మికోన్నతిని పొందాలి, సమస్త ఆధ్యాత్మిక ఆధిభౌతిక ఆధిదైవిక దుఃఖాల నుండి అత్యంత విముక్తిని పొంది. జన్మరాహిత్యాన్ని - మోక్షానందాన్ని పొందాలి. వేదం ఏమంటుందంటే-

3. ఓం **ఉద్యానం తే పురుష నావయానం,**
జీవాతుం తే దక్షతాతిం కృణోమి ।
ఆ హి రోహేమమమృతం సుఖం రథమ్
అథ జిర్వీర్ విదథమా వదాసి ॥

— అథర్వవేదం (8-1-6)

ఓ మానవులారా! నేను మీకిచ్చిన జ్ఞాన కర్మలనే రెక్కలతో ఉత్తమ కర్మల నాచరించి ఉన్నతిని పొందండి. అధమకర్మల (పాపకర్మల) నాచరించి అవనతిని పొందవద్దు. నేను మీకు ఉత్తమ మానవ జీవితాన్ని, దక్షతను ప్రసాదించాను. ఈ ఉత్తమ సుఖకారక మానవ శారీరాన్ని అధిరోహించి అమరత్వాన్ని పొంద యత్నించండి. యజ్ఞమయ (పరోపకారమయ) జీవితంతో వృద్ధులై కూడా లోకానికి మేలుచేయ యత్నించండి. మీ అనుభవాలను తోటి మానవుల కందిస్తూ ఆదర్శ పురుషులు కండి. "కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి జిజీవిషేత్ శతం సమాః" = సత్కర్మలు చేస్తునే నూరేండ్లు జీవించ యత్నించండి" అనే యజుర్వేద (40-2) ఉపదేశాన్ని సార్థకం చేసుకోండి.

మనం ఈ జన్మలోనే ముక్తిని పొందలేకపోయినా అటువైపు కొన్ని అడుగులైనా వేయటం మంచిది. అందుకొరకే సృష్టికర్త మనకీ మానవ శరీరాన్నిచ్చాడు. దానిని మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఆ మార్గంలో పయనించేవారికి మనశ్శాంతి దానంతటదే వస్తుంది.

సామాజిక జీవనంవల్లనూ, కౌటుంబిక జీవనం వల్లనూ అప్పుడప్పుడు కొన్ని అశాంతులు వస్తూ ఉంటాయి. అటువంటి వాటిని మన ఋషులు మూడు వర్గాలుగా విభజించారు. వాటిని సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాము.

1. **ఆధ్యాత్మిక అశాంతి :** ఇది శారీరకము, మానసికము అని రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఆహార విహారాలలోని కొన్ని లోపాల వల్లను, వాతావరణ మార్పుల వల్లను కలిగే చిన్న చిన్న వ్యాధులు ఔషధాలతోను పథ్యపానాలతోను తేలికగా పోగొట్టుకోవచ్చు. వాటివల్ల పెద్ద అశాంతి కలుగదు. కొందరికి వ్యసనాలవల్ల, వంశపారంపర్యంగాను కొన్ని దీర్ఘ రోగాలు వస్తాయి. మరికొందరికి వాతావరణంలో ఏర్పడుతున్న రేడియేషన్, విషవాయువులు మొదలైన వాటివల్ల బలమైన దీర్ఘరోగాలు వస్తున్నాయి. కొందరికైతే అసాధ్యరోగాలు వస్తున్నాయి. అటువంటి వారికి తీవ్రమైన అశాంతి కలుగుతుంది. అట్టివారు పూర్వ ప్రకరణంలో తెలిపిన వైదిక మానసిక చికిత్సను అనుసరిస్తే చక్కటి ఉపశమనం కలుగటంతో బాటు మానసిక శాంతి కూడా లభిస్తుంది.

ఇక రెండవదైన మానసిక అశాంతికి చాలా చాలా కారణాలుంటాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే వాటన్నిటికి మూలం అవిద్య-అజ్ఞానం. దీనిని మనం

వైదిక ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతో - సత్యమైన ఆత్మపరమాత్మలను గురించిన జ్ఞానంతో పోగొట్టుకోవాలి. ఆ విషయం సంక్షిప్తంగా తెలిసికొందాముఠండు.

ప్రియ పాఠకులారా! మనమంతా ఆత్మస్వరూపులము. ప్రస్తుతం కొందరు పురుష శరీరంలోను, కొందరం స్త్రీ శరీరంలోను ఉన్నాము. కఠోపనిషత్తు 3వ అధ్యాయం 3,4 శ్లోకలలో చెప్పినట్లు -"జీవాత్మలమైన మనం ఈ శరీర మనే రథంలో రథస్వామిగా - రాజుగా ఉన్నాము. ఇంద్రియాలు గుఱ్ఱాలు గాను, మనస్సు కళ్ళెంగాను, బుద్ధి సారథిగాను ఉన్నాయి. రాజులమైన మన ఆజ్ఞల ప్రకారమే అవి నడవాలి. వాటికి మనం బానిసలం కాకూడదు. కాని, మనం ఆధ్యాత్మిక అజ్ఞానంవల్ల ఈ దేహమే మనం అనుకుంటూ దేహానికి ఏ రోగం వచ్చినా, ఏ బాధ వచ్చినా మనకే వచ్చినట్లు అశాంతికి గురి అవుతున్నాము. అప్పుడు ఆత్మ విషయక జ్ఞానాన్ని మననం చేస్తూ శరీరానికి, మనస్సులకు కూడా మనం సాక్షిగా ఉండగలిగే అభ్యాసం చేస్తు ఉండాలి. దానివల్ల శాంతితోబాటు కొంత బాధోపశమనం కూడా కలుగుతుంది.

అసలు మన శరీరంలో ఏమి జరుగుతున్నదంటే- శరీరంలో ఏదైనా భాగంలో బాధకలిగితే (అడ్డంకి కలిగితే) అది అక్కడ ఉండే నరాల ద్వారా (Nervous ద్వారా) మెదడుకి తెలుపుతుంది. మెదడు ఆ అడ్డంకిని తొలగించేందుకు విశేష ప్రయత్నం చేస్తుంది. అది మనకు నొప్పిగా అనుభవం అవుతుంది. ఈ విషయం మనస్సు జీవాత్మలమైన మనకు తెలుపుతున్నది. అప్పుడు మనం దేహాత్మ భావనలోనే ఉండటంవల్ల మనస్సుతో సారూప్యత చెందుతాము. అప్పుడు నాకే బాధక కలుగుతున్నదనే గట్టి భావనలోకి వెళ్ళిపోతాము.

దీనినే పతంజలి మహర్షి- **"యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః,** యోగమంటే చిత్త వృత్తులను నిరోధించటం - ఆలోచనలను ఆపివేయటం, **"తదా ద్రష్టుః స్వరూపే+అవస్థానమ్"**= అప్పుడు దృష్ట అయిన జీవుడు తన స్వస్వరూపంలో - "అసలు స్వరూపంలో ఉండగలు గుతాడు. "వృత్తి సారూప్యమిత రత్ర"=మిగిలిన సమయాలలో చిత్తవృత్తులతో సారూవ్యత చెందుతాడు-మనస్సుతోను, ఆలోచనలతోను కలిసిపోయి తాను, మనస్సు ఒకటై పోతారు. (యోగదర్శనం. 1-2,3,4) అనే మూడు సూత్రాలుగా చెప్పటం జరిగింది. యోగాభ్యాసం చేయటంవల్ల ధ్యాన సాధన చిత్త వృత్తులు నిరోధింపబడతాయి-క్రమంగా ఆలోచనలు

నిలిచిపోతాయి. నిశ్చలచిత్తం ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు శరీర మనోబుద్ధులకు ద్రష్ట అయిన జీవుడు తన స్వస్వరూపంలో (అసలు స్వరూపంలో-అణుస్వరూపంలో) ఉండగలుగుతాడు. మిగిలిన సమయాలలో చిత్తవృత్తులతో-ఆలోచనలతో మనస్సుతో సారూప్యుడై పోతాడు. కలిసిపోతాడు. అప్పుడు దేహమే తానైపోయి బాధలు తనకే కలుగుతున్నట్లు బాధపడిపోతాడు. ఆరాటపడిపోతాడు. అశాంతికి గురియౌతాడు.

నేడు లోకంలో విపశ్యన ధ్యానం, భావాతీతధ్యానం సుదర్శన క్రియ, శ్వాసపైధ్యాస, సహజయోగం, బిందు ధ్యానం మొదలైన అనేక ధ్యాన పద్ధతులు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. వీరందరు నేర్పేది ఒక్కటే-శరీరానికి, మనస్సుకు మనం సాక్షిగా ఉండటం. ఆ విధంగా మనం ఉండగలిగినా శాంతి కలుగుతంది. బాధో-పశమనం కలుగుతుంది. అయితే మనకు శారీరక బాధలేకాక మనస్సులోని రాగద్వేషాలు, లోభమోహాలు, మదమాత్సర్యాలు, విత్తేషణ దారేషణ లోకేషణలు కూడా మనకు అశాంతిని కలిగిస్తాయి. వాటివల్ల వచ్చే అశాంతి భౌతిక అశాంతులకన్న మరెన్నోరెట్లు బలంగా ఉండి మనను బాధిస్తుంది. వాటన్నిటినుండి బయటపడాలంటే- వేదమార్గమే సరళంగాను, జ్ఞానయుక్తంగాను ఉంటుంది. వేదాలలో సూత్రరూపంలో చెప్పబడిన యోగవిషయాలను పతంజలి మహర్షి యోగదర్శనంగా కూర్చి వ్రాశారు. దానిని మరికొంత సరళం చేసి మన యోగేశ్వర శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతగా చెప్పాడు. కనుక పై పద్ధతులకన్న భగవద్గీతలోని ధ్యానయోగాన్ని (6వ అధ్యాయం ఆత్మసంయమ యోగాన్ని) అనుసరించడం ఉత్తమం. వ్యవహారకాలంలో కర్మయోగాన్ని, ఏకాంతంలో ఆత్మ సంయమయోగాన్ని అభ్యసించాలి, సాంఖ్యయోగ శ్లోకాలను తరచుగా స్వాధ్యాయం చేస్తూ స్థిత ప్రజ్ఞులం కావాలి అప్పుడు మనకు అన్ని రకాల శాంతులు లభిస్తాయి. జీవితం ఆనందంగా గడచిపోతుంది.

పాఠకమిత్రులారా! మనమంతా అమ్మకడుపునుండి బయటకు వచ్చినప్పుడు వట్టి చేతులతో ఒంటరిగా వచ్చాము. మరల శరీరాన్ని వదిలి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా వట్టి చేతులతో ఒంటరిగానే వెళ్ళిపోతాము. గత జన్మలో మనకున్న ఆస్తిపాస్తులుకానీ, బంధుబాంధవులు కాని మనవెంట రాలేదు. అట్లే, వెళ్ళేటప్పుడుకూడా ఏవీ, ఎవరూ మనవెంటరారు. జన్మించిన తరువాతనే

అన్నదమ్ములు, బంధువులు, వంశపారంపర్య ఆస్తులు అంతస్తులు ఏర్పడ్డాయి. మహాత్ములు చెప్పినట్లు (నళినీ దళగత జలమతి తరలం తద్వజ్జీవిత మతిశయ చపలం) తామరాకుపై నీటి బొట్టు వలె మన జీవితం ఉంది. ఏక్షణంలో ఈ జీవితం ముగుస్తుందో తెలియదు. కనుక, ఈ లోక సంబంధాలపై మనం మోహరాగాలు పెంచుకోకూడదు. వాటిపై మనమెంత రాగం పెంచుకుంటామో, అవి దూరమైతే అంత దుఃఖం కలుగుతుంది. కనుక తామరాకును నీరు అంటని విధంగా మనం జీవించాలి. అట్లని మన కర్తవ్యాలను ఎంతమాత్రం విస్మరించ కూడదు. వాటిని మనం మన పూర్ణశక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగించి ఆచరించాలి. ఈ విషయమే మన ఆప్తపురుషుడు శ్రీ కృష్ణుడు కర్మయోగంగా గీతలో వివరించాడు. ఆ విషయాలు అక్కడ చదవండి. ఇక మనం ఆధిభౌతిక, ఆధిదైవిక అశాంతులను గురించి ఆలోచిద్దాము.

2. ఆధిభౌతిక అశాంతి: భూతములు అంటే తోటి మానవులు, ప్రాణులు, సమాజము. మానవుడు సామాజిక ప్రాణి. ఒంటరిగా జీవించలేడు. పరస్పర సహకారంతో సామాజిక జీవనం గడుపక తప్పదు. తనదంటూ ఒక ఇల్లు, కుటుంబము కూడా అవసరమే. దానితో కుటుంబంవల్ల గాని, బంధు మిత్రులవల్లగాని, దుష్టులు, దుర్మార్గులు, దొంగలు మొదలగు వారి వల్లగాని కొన్ని ఇబ్బందులు, నష్టాలు, కష్టాలు, అవమానాలు మొదలగునవి కలుగవచ్చు. దానితో అశాంతి కలుగుతుంది. అట్టి అశాంతులను పోగొట్టుకోవటానికి పతంజలి మహర్షి చెప్పిన చిత్త ప్రసన్నతా సూత్రాన్ని అనుసరించటం ఎక్కువ అనుకూలగా ఉంటుంది.

మైత్రీ కరుణా ముదిత+ఉపేక్షాణాం

సుఖదుఃఖ పుణ్య+అపుణ్య విషయాణాం

భావనాతః+చిత్త ప్రసాదనమ్.

ఈ సూత్ర భావార్థమేమంటే-తోటి మానవ సమాజంలో

1. <u>మైత్రి :</u> తనతో సమానమైన వ్యక్తులతో మైత్రీభావనతో వ్యవహరించాలి. వారికేదైనా శుభం, సుఖం కలిగితే హర్షం ప్రకటించాలి. కష్టం దుఃఖం కలిగితే సానుభూతిని-సహ అనుభూతిని ప్రకటించాలి.

2. <u>కరుణ :</u> మనకన్న పేదలుగా, దుఃఖితులుగా ఉన్నవారిపట్ల కరుణతో వ్యవహరించాలి. చేతనైన సాయం చేస్తూ ఉండాలి.

3. <u>ముదిత :</u> మనకన్న ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నవారిని చూచి అసూయ పడక పూర్వజన్మకృత పుణ్యజీవులని సంతోషిస్తూ మనం కూడా పుణ్యవంతులగుటకు ప్రయత్నించాలి.

4. ఉపేక్ష : మానవ సమాజంలో కొందరు దుష్టులు, దుర్మార్గులు గుండాలు, మోస గాండ్రు, పరపీడకులు, వంచకులు, దొంగలు ఉంటారు. అట్టి వారిని చూచినపుడు ఏదైనా ప్రతిక్రియ చెయ్యాలనే అసహనం కలుగుతుంది. కాని, అది మన శక్తికి మించినది కావచ్చు. లేదా అది మరికొన్ని సమస్యలు తీసుకురావచ్చు. కనుక ఉపేక్ష వహించటం ఉత్తమం. ఆ దుష్టులను చట్టానికి ప్రభుత్వానికి వదిలి "హే పరమేశ్వర! ఆ దుష్టులబారి నుండి ప్రజలను రక్షించు" అని ప్రార్థిస్తూ ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా యోగసాధన చేసేవారికి ఇది అవసరం.

మరికొందరు ఏవో సమస్యలు ఏర్పడి ఆఫీసులు చుట్టూ, కోర్టులచుట్టూ తిరగవలసి వస్తుంది. చాలా అశాంతి కలుగుతుంది. అప్పుడు– "పరమేశ్వరుడు సర్వవ్యాపకుడు, సర్వసాక్షి, అత్యంత న్యాయకారి కనుక నాకు ఇక్కడ న్యాయం జరుగకపోయినా ఆయన న్యాయస్థానంలో ఎవరి కర్మకు వారు ఫలితం అనుభవిస్తారులే" అనుకుంటూ మనస్సును సమాధాన పరుచుకోవాలి. కొందరు కుటుంబ సమస్యలతో తీవ్ర అశాంతికి గురియౌతారు. అట్టివారు ప్రియంగా, హితంగా వ్యవహరిస్తూ సున్నితంగానే యుక్తిగా ఆ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలి.

ఇట్టి అశాంతులన్నీ ఆధిభౌతిక అశాంతుల వర్గంలోనికి వస్తాయి.

3. ఆధిదైవిక అశాంతి : అతివృష్టి, అనావృష్టి, భూకంపాలు, వరదలు మొదలైనవి దైవికంగా కలిగే దుఃఖాలు. మృత్యువు కూడా దైవికమే. ఆత్మజ్ఞానంతో వాటిని పోగొట్టుకోవాలి. మృత్యుభయంతో అశాంతికి గురికాకూడదు. దైవ నిర్ణయంగా భావించి ఉపాసనా మగ్నులం కావాలి.

<u>మనశ్శాంతికి కొన్ని మంచి మాటలు</u>

1. పూర్వ జన్మలలో మనం చేసిన సుకృత దుష్కృతాలను బట్టే మన ప్రారబ్ధం (ఈ జీవితం) ఏర్పడుతుంది. "సతిమూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః = పూర్వజన్మలలో చేసిన కర్మలవల్లా, అవిద్యాది క్లేశాలవల్లా జాతి (మనుష్య పశు పక్ష్యాది శరీరాలలో ఏదో ఒకటి (ప్రాప్తిస్తుంది); ఆయువు (ఆయా శరీరాల జీవనకాల పరిమితి; భోగాలు (సుఖదుఃఖాలు, ఐశ్వర్య దరిద్రాలు, మొదలగునవి) ప్రాప్తిస్తున్నాయి" అని పతంజలి

మహర్షి తమ యోగదర్శనం (2-13)లో అన్నారు. కనుక దేవుడిచ్చిన దానితో సంతృప్తిని చెంది ప్రశాంతంగా ఉండటం మంచిది.

2. జయాపజయాలు, హానిలాభాలు దైవాధీనాలు. కనుక జయ లాభాలు కలిగినపుడు పొంగిపోయి గర్వపడక, హాని అపజయాలు కలిగినపుడు క్రుంగిపోయి అశాంతికి గురికాక వాటిని దైవ ప్రసాదాలుగా స్వీకరించాలి. **"సమత్వం యోగ ఉచ్యతే"** -(భ.గీ. 2-48) అని యోగేశ్వర శ్రీ కృష్ణుని ఉపదేశం.

3. నీ శక్తికి మించిన కార్యాలు చేపట్టి అశాంతికి గురికావద్దు. నీవు చేయగల పనిని చేపట్టి దానిని మనః పూర్వకంగా నీ శక్తి యుక్తుల నన్నిటిని వినియోగించి ఆ కార్యాన్ని పూర్తి చెయ్యి. అప్పుడు నీ అంతరాత్మ నీకు ఆనందాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. అంటే ఆత్మతృప్తి కలుగుతంది.

అట్టి కర్మలకు ఏ భౌతిక ప్రయోజాన్ని ఆశించక ఆ కర్మఫలాన్ని ఈశ్వరార్పణ చేయటమే శ్రీ కృష్ణుడు గీతలో చెప్పిన కర్మయోగం. దానినే ఋషులు 'దేవయాన మార్గం' అన్నారు. అరవింద యోగులవారు చెప్పినట్లు - ఒక కళాకారుడు తన ప్రేయసికి బహుకరించే కళాఖండంలో తన శిల్పకళ నంతటిని వినియోగించునట్లు నీవు ఈశ్వరార్పణ చేసే కర్మ ఉండాలి. నేను ఇదే మార్గంలో పయనిస్తూ ఆత్మతృప్తిని, మనశ్శాంతిని పొందుచున్నాను. అప్పుడు హోమియో వైద్యం చేశాను, ఉపన్యాసాలు చెప్పాను. ఇప్పుడు చిన్న చిన్న పుస్తకాలు వ్రాస్తున్నాను.

4. నీకన్న ఉన్నత స్థితిలో ఉన్న వారిని చూస్తూ వారివలె నాకు లేదేమని బాదపడటంకన్న - నీకన్న తక్కువ స్థితిలో ఉన్నవారిని చూస్తూ వారికన్న నేనెంతో మేలుకదా! అని సమాధానపడటం ఉత్తమం.

5. ఇతరుల వ్యవహారాలలో కలుగజేసుకొని వారికి అశాంతిని కలిగించి, మనం అశాంతిని పొందటం మంచిదికాదు.

6. ఎప్పటకీ మనం ఇలాగే ఉంటామని నిరాశపడక ముందు ముందు మంచిరోజులు వస్తాయని ఆశతో ఉండాలి. పురుషార్థాన్ని-ప్రయత్నాన్ని విడువకూడదు. "మా తే సంగః+అస్తు+అకర్మణి = నీవు అకర్మణ్యుడవు-ప్రయత్నరహితుడవు కావద్దు" అని గీతావచనం (భ.గీ. 2-47). ఇంతేగాక, "అకర్మాదస్యుః" (ఋ. 10-22-8) అంటుంది వేదం. అంటే- అకర్మణ్యుడు=విశేష ప్రయత్నం చెయ్యనివాడు

దస్యుడౌతాడు. సోమరి తన కుటుంబానికి, గ్రామానికి, దేశానికి భారమౌతాడు కదా?

7. కోరికలు ఎంత తగ్గించుకుంటే అంత శాంతి కలుగుతుందని భగవద్గీత (2-70) చెబుతుంది. నిరాడంబరంగా జీవిస్తూ ఉన్నతమైన ఆశయాలు కలిగి ఉండాలి. Simple Living and High thinking అని మహాత్ములంటారు.

8. వినయంగా ఉండటం, పవిత్రంగా ఉండటం, ఇతరులపై ఆధారపడక స్వయంగా మన పనులు మనం చేసుకోవటం మంచిది. మనం ఎప్పుడూ నవ్వుతూ సంతోషంగా ఉంటూ ఇతరులను కూడా సంతోష పెట్టడం, ప్రోత్సహించటం అన్ని విధాల మంచిది.

9. ఈ జగత్తు మిథ్యకాదు. ఇది సత్యం-నిజంగా ఉంది. మనం ఎంత పురుషార్థం చేస్తే అంత లభిస్తుంది. అట్లని ఈ జగత్తు నిత్యం కాదు. ఎప్పటికీ ఇలాగే ఉండిపోదు. ప్రతి క్షణం ప్రతి పదార్థంలోను స్వల్పమైన మార్పు జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది ప్రకృతి స్వభావం. కనుక దేనిపైనా మోహం-రాగం పెంచుకోవద్దు. ఏదో ఒకనాడు మనం వీటిని విడిచి పెట్టిపోక తప్పదు.

10. పరమ శాశ్వతమైన పదార్థాలు మూడే మూడు-

అ) ఈ ప్రపంచానికి మూలమైన మూలపదార్థం- మూల ప్రకృతి. "సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు" అనే పేర్లుగల మూడురకాల సూక్ష్మతమ పరణమాణువులు. ఇవి నశించవు. ఆది అంతములు వీటికిని లేదు. కాని, అవి ఒకప్పుడు సృష్టిగాను, మరొకప్పుడు ప్రళయంగాను మార్పు చెందుతూ ఉంటాయి.

ఆ) రెండవతత్త్వం: నేను, నేను అని వ్యవహరించే మనం - జీవాత్మలం. జీవాత్మలు అనేకం. "జాయతే మ్రియతే వా కదా చిత్" (భ.గీ.2-20) = ఈ జీవాత్మలు ఒకప్పుడు పుట్టలేదు, కాలాంతరంలో చనిపోవు-లేకుండా పోవు.

ఇ) **మూడవ తత్త్వం :** మూల ప్రకృతిని (సూక్ష్మతమ పరమాణువులను) సృష్టిగాను, కాలాంతరంలో ప్రళయంగాను మారుస్తూ జీవాత్మలమైన మనకు అత్యంత న్యాయంగా ఫలాలనిస్తున్న దేవుడు. ఆ దేవుడు ఒకే ఒక్కడంటుంది వేదం అనేక మంత్రాలలో. ఉదాహరణకు ఒక మంత్రం-

"ఓం హిరణ్య గర్భః సమవర్తతాగ్రే భూతస్య జాతః పతిః+ఏకః+ఆసీత్ ।
స దాధార పృథివీం ద్యాముతేమాం కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ ॥

- ఋగ్వేదం (10-121-1)

తా॥ సృష్టికి పూర్వం (ప్రళయకాలంలో) సూర్యాది జ్యోతిస్సులను తన గర్భమున ధరించిన హిరణ్యగర్భుడు (పరమేశ్వరుడు) ఉండెను. అతడే సృష్టిలోని పృథివీ జల అగ్ని వాయు రాకాశాలు అను పంచభూతాలను సృజించాడు. వాటితో మనం చూడగలిగే సర్వపదార్థాలను ఎవరి సహాయం లేకుండా తానొక్కడే సృష్టించాడు. అతని ఆధారంతోనే పృథివీద్యులోకాలు వాటి వాటి స్థానాలలో పరిభ్రమిస్తున్నాయి. అట్టి సుఖ స్వరూపుడైన- ఆనంద స్వరూపుడైన పరమేశ్వరునకు నత్కర్మలనెడు హవిస్సులతో మేము నమస్కరించుచున్నాము" అని ప్రార్థించమంటుంది వేదం.

ఇక్కడ 'కస్మై' అనే పదమునకు 'ఎవరికొరకు'? అని అర్థం కాదు. **'కః వై ప్రజాపతిః'** అని బ్రహ్మణ గ్రంథాలలో వ్యాఖ్యానించారు. అంటే- కః అంటే ప్రజాపతియైన (ప్రాణులన్నిటిని పాలించి పోషించే) పరమేశ్వరుడని అర్థం. 10 మంత్రాలు గల ఋగ్వేదంలోని ఈ హిరణ్యగర్భ సూక్తమంతా దేవుడు ఒకే ఒక్కడని, అతడు సుఖస్వరూపుడని స్పష్టంగా చెబుతుంది.

కనుక పైన వివరించిన మూడు తత్వాలే శాశ్వత నిత్య పదార్థాలు. ఈ మూటిలోను పరిమాణంలోను జ్ఞానంలోను, శక్తి సామర్థ్యాలలోను దేవుడే గొప్పవాడు. కనుక ఆ దైవోపదేశాలైన వేదాలను అనుసరిస్తూ జీవించ యత్నించాలి. వాటిని అనుసరించి అన్ని రకాల ఉన్నతులను పొందగల సద్బుద్ధిని ప్రసాదించమని నిత్యం దేవుని ప్రార్థించాలి. ధ్యాన సాధన చేస్తూ ఆత్మ పరమాత్మల సాక్షాత్కారం పొంద యత్నించాలి. అప్పుడు మనకు అన్నిరకాల శాంతులు మనను వెతుక్కుంటూ వచ్చి మనలో చేరి వర్ధిల్లుతాయి. అస్తు.

మానసిక ప్రశాంతతకు-పర్వమేశ్వరప్రాప్తికి

పరమేశ్వర స్తుతిప్రార్థనోపాసన చేయాలి

(సత్యార్థ ప్రకాశం నుండి స్వీకృతము)

ప్రశ్న: పరమేశ్వరుణ్ణి స్తుతి, ప్రార్థన, ఉపాసనలను చేయాలా? లేదా?

జవాబు:- చేయాలి.

ప్రశ్న: స్తుతి మొదలైనవి చేస్తే ఈశ్వరుడు తన నియమాలను వీడి స్తుతి, ప్రార్థనలు చేసినవారి పాపాలను తొలగిస్తాడా?

జవాబు:- తొలగించడు.

ప్రశ్న: అలాగైతే స్తుతి ప్రార్థనలనెందుకు చేయాలి?

జవాబు:- వాటిని చేస్తే కలిగే ఫలితం వేరే ఉన్నది.

ప్రశ్న: అదెలాంటి ఫలితం?

జవాబు:- స్తుతి వల్ల ఈశ్వరునిపట్ల ప్రీతి కలుతుగుంది. అతని గుణ, కర్మ, స్వభావాలను అనుసరించి తన గుణ, కర్మ, స్వభావాలను దిద్దుకోవటం జరుగుతుంది. ప్రార్థన వల్ల 'నిరభిమానం, ఉత్సాహం, అతడి సహాయం లభిస్తుంది. ఉపాసన వల్ల పరబ్రహ్మతో స్నేహం, అతని సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది'.

ప్రశ్న: వీటిని స్పష్టంగా తెలపండి?

1. ఈశ్వర స్తుతి:

జవాబు:- వినండి -

స పర్యగాచ్ఛుక్రమకాయమవ్రణమస్నావిరగ్ం శుద్ధమపాపవిద్ధమ్ ।
కవిర్మనీషీ పరిభూః స్వయంభూర్యాథాతథ్యతోఽర్థాన్
వ్యదధాచ్ఛాశ్వతీభ్యః సమాభ్యః ॥ యజు. 40-8 ॥

ఆ పరమాత్ముడు అన్నింటిలో వ్యాపకుడు, శీఘ్రకారి, అనంతుడు, బలవంతుడు, శుద్ధుడు, సర్వజ్ఞుడు, సర్వాంతర్యామి, సర్వోపరి విరాజిల్లువాడు, సనాతనుడు, స్వయంసిద్ధుడు, పరమేశ్వరుడుగా ఉన్నాడు. అనాది జీవరూపులైన తన ప్రజలకు తన సనాతన 'విద్య' అయిన 'వేదం' ద్వారా యథారీతిగా అర్థాన్ని బోధిస్తున్నాడు. దీన్ని **'సగుణ స్తుతి'** అంటారు. ఆ యా గుణాలు గలవాడై పరమేశ్వరుణ్ణి స్తుతించటం సగుణ స్తుతి. అకాయం = అతడు ఎన్నడూ శరీరాన్ని ధరించడు, జన్మించడు. అతడికి ఏ ఛిద్రాలు లేవు. నాడీ మొదలైనవాటితో బంధించబడడు. పాపాలను ఎన్నడూ చేయడు. అతడికి క్లేశాలు, దుఃఖాలు, అజ్ఞానం ఎన్నడూ కలుగవు. ఇలా రాగద్వేషాది గుణాలకు భిన్నుడిగా పరమేశ్వరుణ్ణి భావించి స్తుతించటం **'నిర్గుణ స్తుతి'** అంటారు. మన గుణ, కర్మ, స్వభావాలను అతడి లాగే అనుకోవటం వీటికి ఫలితం. అతడు న్యాయకారి అయితే మనం కూడా న్యాయకారులమే కావాలి. కేవలం భట్రాజులలాగా పరమేశ్వరుణ్ణి గుణకీర్తన చేస్తూ శీలాన్ని, ప్రవర్తనను చక్కబరచుకోకపోతే అతడిని స్తుతించటం వ్యర్థమే అవుతుంది.

2. ఈశ్వర ప్రార్థన

యాం మేధాం దేవగణాః పితరశ్చోపాసతే ।
తయా మామద్య మేధయాఽగ్నే మేధావినం కురు స్వాహా ॥

యజు. 32-14॥

అగ్నే = ప్రకాశ స్వరూపుడవైన ఓ పరమాత్మా! నీవు కృపాకటాక్షంతో విద్వాంసులు, జ్ఞానులు, యోగులు ఉపాసించునట్టి బుద్ధిని మాకు కలిగించి ఈ వర్తమాన సమయంలో మమ్మల్ని బుద్ధిమంతులుగా చేయుము.

తేజోఽసి తేజో మయి ధేహి! వీర్యమసి వీర్యం మయి ధేహి ।
బలమసి బలం మయి ధేహి । ఓజోఽస్యోజో మయి ధేహి ।
మన్యురసి మన్యుం మయి ధేహి । సహోఽసి సహో మయి ధేహి ॥

యజు. 19-9 ॥

నీవు ప్రకాశ స్వరూపుడవు. దయతో నాలో కూడా ప్రకాశాన్ని నింపు. నీవు అనంత పరాక్రమయుక్తుడవు. నీ కృపాకటాక్షంతో నాకు కూడా సంపూర్ణ పరాక్రమాన్ని ఇవ్వు. నీవు అనంత బలం కలవాడవు. నాకు కూడా బలాన్ని ప్రసాదించు. నీవు అనంత సామర్థ్యం కలవాడవు. నాకు కూడా పూర్ణ సామర్థ్యాన్ని ప్రసాదించు. నీవు దుష్టకార్యాల పట్ల, దుష్టుల పట్ల క్రోధం కలవాడవు. నేను కూడా అలాగే ఉండేటట్లు చేయి. నీవు నిందించేవారిని, స్తుతించేవారిని, నీ పట్ల అపరాధం చేసినవారిని సహించేవాడవు. దయతో నన్ను కూడా నీ లాగే సహించేవాడినిగా చేయి.

యజ్జాగ్రతో దూరముదైతి దైవం తదు సుప్తస్య తథైవైతి ।
దూరంగమం జ్యోతిషాం జ్యోతిరేకం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥

యజు. 34-1 ॥

ఓ దయానిధీ! నీ కృపతో జాగ్రదవస్థలో నా మనస్సు దూర దూరాలకు పోతూ, దివ్యగుణయుక్తమై ఉన్నది. నిద్రించేటప్పుడు సుషుప్తిని పొందటమో లేదా స్వప్నంలో దూరదూరాలకు పోవునట్లు నా మనస్సు వ్యవహరిస్తుంది. సర్వప్రకాశాలకు ప్రకాశమయిన నా మనస్సు 'శివ సంకల్పం' కలది అవుగాక! అంటే తనకూ ఇతర ప్రాణులకూ కల్యాణాన్ని కోరునదీ, ఎవరికీ ఎన్నడూ హానిగలిగించనిదీ అగుగాక!

యేన కర్మాణ్యపసో మనీషిణో యజ్ఞే కృణ్వంతి విదథేషు ధీరాః ।
యదపూర్వం యక్షమంతః ప్రజానాం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు॥

యజు. 34-2 ॥

ఓ సర్వాంతర్యామీ! కర్మచేసే ధర్మాత్ములైన విద్వాంసులు యజ్ఞాలలో, యుద్ధాలలో ఏ మనస్సుతో కర్మలు చేస్తారో, అది అపూర్వసామర్థ్యం కలదై, ప్రజల హృదయాలలో పూజనీయమై ఉన్నది. నా మనస్సు కూడా అలాంటి ధర్మకార్యాలను చేసే కోరిక కలదై అధర్మాన్ని సర్వదా త్యజించి శివసంకల్పం కలది అగుగాక!

యత్ప్రజ్ఞానముత చేతో ధృతిశ్చ యజ్జ్యోతిరంతరమృతం ప్రజాసు ।
యస్మాన్న ఋతే కించన కర్మ క్రియతే తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు॥

యజు. 34–3 ॥

శ్రేష్ఠజ్ఞానం కలదై, ఇతరులను జాగృతం చేసే నిశ్చయాత్మక ప్రవృత్తి కలదై, ప్రజా హృదయాలలో ప్రకాశయుక్తమై, నాశరహితమై ఉండే మనస్సు లేకుండా ఎవరు కూడా, ఏ కార్యాలను చేయలేరు. నా మనస్సు కూడా అలాంటి పవిత్రగుణాలను కాంక్షిస్తూ, దుర్గుణాల నుండి దూరమై శివసంకల్పం కలది అగుగాక!

యేనేదం భూతం భువనం భవిష్యత్పరిగృహీతమమృతేన సర్వమ్ ।
యేన యజ్ఞస్తాయతే సప్తహోతా తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥

యజు. 34–4 ॥

ఓ జగదీశ్వరా! సర్వయోగులు ఈ భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన వ్యవహారాలను దేనితో తెలుసుకొంటారో, నాశరహితుడైన జీవాత్మను పరమాత్మలో చేర్చి సర్వవిధాల త్రికాలజ్ఞునిగా ఏది చేస్తుందో, జ్ఞానం, క్రియలును కలదై, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలతో, బుద్ధితో, ఆత్మతో కలిసి ఏది ఉంటుందో; యోగరూప యజ్ఞాన్ని దేనితో వృద్ధిచేస్తారో అలాంటి నా మనస్సు యోగవిజ్ఞానాలతో కూడి, అవిద్యాదిక్లేశాల నుండి దూరంగా ఉండి శివసంకల్పం కలది అగుగాక!

యస్మిన్నృచః సామ యజూగ్ంషి యస్మిన్ప్రతిష్ఠితా రథనాభావివారాః ।
యస్మిన్శ్చిత్తగ్ం సర్వమోతం ప్రజానాం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు॥

యజు. 34–5 ॥

పరమ విద్వాంసుడవైన ఓ పరమేశ్వరా! రథచక్రం మధ్యలో ఉండే అడ్డాకుల లాగా ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం మరియు అథర్వవేదం దేనిలో ప్రతిష్ఠించబడి ఉన్నవో, దేనిలో సర్వజ్ఞుడు, సర్వ వ్యాపకుడు, సర్వప్రజా సాక్షియో, చిత్తచేతనం విదితమవుతుందో అలాంటి నా మనస్సు నీ దయతో అవిద్యను నష్టపరచి సదా విద్యాప్రియమైనదై శివసంకల్పం కలది అగుగాక!

సుషారథిరశ్వానివ యన్మనుష్యాన్నేనీయతేఽ భీశుభిర్వాజిన ఇవ ।
హృత్ప్రతిష్ఠం యదజిరం జవిష్ఠం తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥

యజు. 34-6 ॥

ఓ సర్వ నియంతవైన ఈశ్వరా! పగ్గాలతో కట్టబడిన గుర్రాలను రౌతు సారథి ఇటు-అటు నడిపే విధంగా, మనుషులను అటు-ఇటు తిప్పే మనస్సు హృదయంలో ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది. అత్యంత వేగాన్ని, గతిని కలదై ఉన్న ఈ నా మనస్సు సర్వేంద్రియాలను అధర్మాచరణం నుండి తొలగించి నిరంతరం ధర్మమార్గంలో నడుపునట్లు నీ కృపాకటాక్షాన్ని నాపై చూపించు.

అగ్నే నయ సుపథా రాయే అస్మాన్ విశ్వాని దేవ వయునాని విద్వాన్ ।
యుయోధ్యస్మజ్జుహురాణమేనో భూయిష్ఠాంతే నమ ఉక్తిం విధేమ ॥

యజు. 40-16 ॥

ఓ సుఖప్రదాతా! ప్రకాశస్వరూపా! సర్వాన్ని తెలిసిన ఓ పరమాత్మా! మమ్మల్ని శ్రేష్ఠమార్గంలో నడిపి సంపూర్ణ ప్రజ్ఞానమును మాకు అందజేయుము. కుటిల పాపాచరణమార్గం నుండి మమ్మల్ని దూరం చేయుము. మమ్ము పవిత్రులుగా చేయమని నిన్ను మేము వినయ విధేయతలతో చాలాచాలా స్తుతిస్తున్నాం.

మానో మహాంతముత మా నోఽ అర్భకం
మా న ఉక్షంతముత మా న ఉక్షితమ్ ।
మా నో వధీః పితరం మోత మాతరం
మా నః ప్రియాస్తన్వో రుద్ర రీరిషః ॥ యజు.16-15॥

ఓ రుద్రుడా! దుష్టుల పాపాలకు దుఃఖస్వరూప ఫలమొసగి దుఃఖింపచేసే పరమేశ్వరా! నీవు మా పిన్నలను, పెద్దలను, మాతా పితరులను, ప్రియ బంధువర్గాన్ని, ఇతర శరీరధారులను చంపటానికి ప్రేరేపించకు. నీ శిక్షకు గురికాలేని మార్గంలో మమ్మల్ని నడిపించు.

అసతో మా సద్గమయ, తమసో మా జ్యోతిర్గమయ, మృత్యో
ర్మాఽమృతం గమయేతి ॥ శతపథబ్రాహ్మ. 14-3-1-30॥

"పరమ గురువైన ఓ పరమాత్మా! చెడూ మార్గం నుండి తొలగించి మమ్మల్ని సన్మార్గులుగా చేయుము, అవిద్యాంధకారం నుండి విడిపించి విద్యారూప భానుని పొందేలా చేయుము. మృత్యురోగం నుండి దూరపరచి మోక్షానందరూపమైన అమృతాన్ని ప్రసాదించు."

ఏ యే దోషాలు, దుర్గుణాలు పరమేశ్వరుడిలో లేవో అవి తనలో కూడ ఉండకూడదని పరమేశ్వరుణ్ణి ప్రార్థించినప్పుడు ఆ ప్రార్థన విధిపూర్వకమైతే సగుణమనీ, నిషేధపూర్వకమైతే నిర్గుణమనీ చెప్పబడింది. మానవుడు ఏది కావాలని ప్రార్థిస్తాడో దానికి తగినట్లు ప్రవర్తించాలి. సర్వోత్తమ బుద్ధిని పొందటానికి పరమేశ్వరుణ్ణి ప్రార్థించినప్పుడు దాన్ని పొందటానికి తనకు చేతనైనంత ప్రయత్నం అవసరం కూడా చేయాలి. పురుషార్థం చేస్తూ ప్రార్థించటం అవసరం.

'ఓ పరమేశ్వరా! నా శత్రువులను నాశనం చేయుము. నన్ను అందరికంటే గొప్పవాడిని చేయి. ప్రతిష్ఠ నాకే కలగాలి. నా వశంలో అందరూ ఉండాలి' వంటి ప్రార్థనలనెన్నడూ చేయకూడదు. ఇలాంటి ప్రార్థనలను భగవంతుడు అంగీకరించడు. ఇద్దరు శత్రువులు పరస్పర నాశనానికై ప్రార్థిస్తే పరమేశ్వరుడు ఆ ఇద్దరినీ నాశనం చేయవలసినదేనా! ఎవరి భక్తి ప్రేమలు అధికమో వారి ప్రార్థనలు సఫలమౌతాయని ఎవరైనా అంటే, ఎవరి భక్తి తక్కువో వారి శత్రువుకు తక్కువ నష్టం కలిగిందని చెప్పవలసి వస్తుంది. ఇలాంటి మూర్ఖపు ప్రార్థనలు చేస్తూ పోవడం అంటే 'ఓ పరమేశ్వరా! మాకు రొట్టెలు చేసి తినిపించండి. నా గృహంలో ఊడ్చి, వస్త్రాలను ఉతికి, పొలం పనులు చేయండి' అని కూడ ఎవడైన ప్రార్థించగలడు. ఇలా పరమేశ్వరుడు అన్నిటిని చేస్తాడనే విశ్వాసంతో సోమరులై కూర్చునేవారు మహామూర్ఖులు. ఎందుకంటే 'పురుషార్థాలను చేయండి' అనే పరమేశ్వరుడి ఆజ్ఞను ఉల్లంఘించేవారు ఎన్నడూ సుఖాన్ని పొందలేరు.

కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి జిజీవిషేచ్ఛతగ్ం సమాః ॥

యజు. 40-2 ॥

మానవుడు వందసంవత్సరాలపర్యంతం అంటే జీవించినంతకాలం కర్మలను చేస్తూనే జీవింపకోరుకోవాలి, సోమరిగా ఎప్పుడూ ఉండరాదనీ పరమేశ్వరుడు ఆజ్ఞాపిస్తున్నాడు.

చూడండి! సృష్టిలో గల ప్రాణులు, అప్రాణులు (జడ చేతనాలు) అన్నీ తమ తమ కర్మలను, యత్నాలను చేస్తూనే ఉన్నాయి. పిపీలికాది ప్రాణులు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. పృథివ్యాది గోళాలు క్రమం తప్పకుండా నిరంతరం భ్రమణం చేస్తున్నాయి. వృక్షాలు నిరంతరం వృద్ధిచెందుతూ క్షీణిస్తున్నాయి. ఈ దృష్టాంతాలను మానవుడు గ్రహించటం మంచిది. పురుషార్థం చేసేవాడికి ఇతరులు సహాయం

చేస్తారు. ధర్మమార్గంలో పురుషార్థం చేసే పురుషుడికి పరమేశ్వరుడు కూడా తోడ్పడతాడు. పనులు చేసేవారికే సేవకులు పనులు చేస్తారు. సోమరులవద్ద చేయరు. చూడాలనే కోరిక ఉండి, కన్నులున్నవారికి మాత్రమే చూపిస్తాం. గుడ్డివారికి చూపము. ఇలాగే పరమేశ్వరుడు అందరికీ మేలు కలిగించే ప్రార్థనలను చేసినవారికే సహాయపడతాడు. హానికర కార్యాలలో తోడ్పడడు. బెల్లం తియ్యగా ఉంటుందని చెప్పినంత మాత్రాన నోరు తియ్యనవదు. దానికోసం ప్రయత్నించేవాడికి శీఘ్రంగానైనా, ఆలస్యంగానైనా బెల్లం లభిస్తుంది. తింటే దాని గుణం తెలుస్తుంది.

3. ఉపాసన

మూడోది ఉపాసన:

సమాధినిర్ధూతమలస్య చేతసో నివేశితస్యాత్మని యత్సుఖం భవేత్ ।
న శక్యతే వర్ణయితుం గిరా తదా స్వయం తదంతఃకరణేన గృహ్యతే ॥

(మైత్రాయణ్యుపనిషత్తు. 4-3-9 ॥)

ఇది ఉపనిషత్ వచనం. సమాధియోగంలో అవిద్యాది దోషాలు హరింపబడటంతో ఆత్మస్థుడై పరమాత్ముడిలో చిత్తాన్ని లగ్నపరచేవాడికి యోగంలో ఆనందం కలుగుతుంది. అది వాణితో వర్ణించటానికి వీలుకాదు. ఆ యొక్క ఆనందాన్ని జీవాత్మ తన అంతఃకరణంతోనే గ్రహిస్తుంది. ఉపాసన అంటే సమీపస్థుడవటం అని అర్థం. అష్టాంగయోగంతో పరమాత్ముణ్ణి సమీపించటానికి, అతడిని సర్వ వ్యాపిగా, సర్వాంతర్యామిగా ప్రత్యక్షం చేసుకోటానికి చేయవలసిన కార్యాలనన్నింటిని చేయాలి.

చేయవలసినవి ఇవి:

తత్రాऽహింసా సత్యాస్తేయబ్రహ్మచర్యాऽపరిగ్రహా యమాః ॥

యోగ.సాధనపాదం. 30 ॥

ఇత్యాది సూత్రాలు పాతంజల యోగశాస్త్రంలోనివి. ఉపాసనను ఆరంభించే వారు మొదట ఈ కిందివాటిని పాటించాలి. 1. ఎవరితోనూ వైరభావాలను కలిగి ఉండరాదు. సదా అందరితో ప్రేమతో మెలగాలి. 2. ఎల్లప్పుడు సత్యాన్నే చెప్పాలి. అసత్యాన్ని ఎప్పుడూ పలుకరాదు. 3. దొంగతనం చేయకూడదు. సత్యవ్యవహారాలనే చేయాలి. 4. జితేంద్రియుడు కావాలి. 5. లంపటత్వం అంటే అత్యాసక్తిని వీడాలి. నిరభిమానుడుగా ఉండాలి. ఎప్పుడూ గర్వపడరాదు. ఈ ఐదు విధాలైన యమములు

కలిసి ఉపాసనాయోగంలో 'ప్రథమాంగం' అవుతుంది.

శౌచసంతోషతపఃస్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః ॥

యోగ. సాధనపాదం. 32 ॥

1. రాగద్వేషాలను వదిలి అంతరంగాన్ని, జలాలతో బాహ్యశరీరాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. 2. ధర్మంతో పురుషార్థం పొందటంవల్ల లాభం కలిగినప్పుడు ప్రసన్నత గాని, నష్టం వచ్చినప్పుడు అప్రసన్నతగాని చెందక ఎప్పుడూ ప్రసన్నుడై సోమరితనం విడిచి పురుషార్థం చేయాలి. 3. నిరంతరం సుఖదుఃఖాలను సహిస్తూ ధర్మానుష్ఠానాన్ని గావించాలి. అధర్మాన్ని ఆచరించరాదు. 4. నిరంతరం సత్యశాస్త్రాలనే చదువుతూ, చదివించాలి. సజ్జన సాంగత్యాన్ని చేయాలి. పరమాత్ముడి పేరైన 'ఓమ్' నామాన్ని అర్థసహితంగా నిత్యం జపించాలి. 5. పరమేశ్వరుడి ఆజ్ఞానుకూల ప్రవర్తనకోసం తన ఆత్మను సమర్పించుకోవాలి. ఈ ఐదు విధాలైన నియమాలు ఉపాసనాయోగం యొక్క 'ద్వితీయాంగం' అవుతుంది. మిగిలిన ఆరు అంగాలను గురించి యోగశాస్త్రంలో గాని, ఋగ్వేదాది భాష్యభూమికలో (ఉపాసనా విషయంలో) గాని చూడండి.

ఉపాసన చేయాలనుకున్నప్పుడు ఏకాంతంలో పరిశుద్ధ స్థలంలో ఆసనంపై కూర్చొని, ప్రాణాయామాలను చేసి, బాహ్యవిషయాల నుండి ఇంద్రియాలను మరల్చి, మనస్సును నాభి ప్రదేశంలోనో, హృదయంలోనో, కంఠంలోనో, నేత్రాలలోనో, శిఖయందో, వెన్నెముకలో ఏదో ఒక స్థానమందో స్థిరంగా నిలిపి, ఆత్మ-పరమాత్మల వివేచన కావిస్తూ, సంయమియై పరమాత్మునిలో లీనం కావాలి. ఈ సాధనలను చేసినప్పుడు అంతఃకరణం పవిత్రం, ఆత్మ సత్యపూరితం అవుతుంది. ప్రతి రోజూ జ్ఞాన విజ్ఞానాలు అభివృద్ధి చెందటంతో ఉపాసకుడు ముక్తివరకు చేరతాడు. ఎనిమిది జాములలో ఒక గడియసేపైనా ఈ విధంగా ధ్యానించేవాడు సదా ఉన్నతిని పొందుతాడు. సర్వజ్ఞాది గుణాలతో పరమేశ్వరుణ్ణి ఉపాసించటం 'సగుణోపాసన' అంటారు. శబ్ద, రూప, రస, గంధ, స్పర్శాది గుణ రహితుడిగా అనుకొని, అతి సూక్ష్మమైన ఆత్మలో, బయటకు సర్వత్ర వ్యాపించిన పరమేశ్వరుడి పట్ల దృఢచిత్తుడై ఉండటం 'నిర్గుణోపాసన' అంటారు. దీని ఫలితం చలితో బాధపడేవాడు అగ్ని సమీపం చేరగానే చలి దూరమైనట్లు పరమేశ్వర సమీపాన్ని చేరితే దోషాలు దుఃఖాలు తొలగిపోయి అతని గుణ, కర్మ, స్వభావాలతో సమానంగా పవిత్ర గుణ, కర్మ, స్వభావాలు జీవుడికి కలుగుతాయి. కాబట్టి తప్పక పరమేశ్వరుడి

స్తుతి, ప్రార్థన, ఉపాసనలను చేయాలి. వీటి వల్ల కలుగు ఫలితాలతో పాటుగా ఆత్మబలం అధికమై పర్వత సమానమైన దుఃఖాలు ప్రాప్తించినా భయపడక అన్నింటిని సహిస్తూ శక్తిగలవాడవుతాడు. ఇది సామాన్యవిషయం కాదు. పరమేశ్వరుడి స్తుతి, ప్రార్థన, ఉపాసనలను గావించనివాడు కృతఘ్నుడే గాక మహామూర్ఖుడు కూడ అవుతాడు. జీవుల సుఖానికై ఈ లోకాన్ని సమస్త పదార్థాలను సృజించి ఇచ్చిన పరమాత్ముడి గుణాలను మరవటం, ఈశ్వరుడినే నమ్మకపోవడం, కృతఘ్నుతయే గాక మూర్ఖత్వం కూడా అవుతుంది.

ముగింపు మాటలు

కనుక, ప్రియ పాఠకులారా! మరొకసారి వేదోపదేశమైన మొదటి మంత్రాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ఈ అనుబంధాన్ని (వ్యాసాన్ని) ముగింపు చేద్దాము-

ఓం విశ్వదానీం సుమనః స్యామ

ఓ సర్వ సంరక్షకా! మేము సర్వకాలాలో ప్రసన్నగా ఉందుముగాక!

పశ్యామ ను సూర్య ముచ్చరన్తమ్

ఉదయించుచున్న సూర్యుని చూస్తూ ఉన్నతమైన ప్రేరణలను పొందుదుము గాక!

తథా అకరత్ వసుపతిర్ వసూనాం

సర్వైశ్వర్య కర్తవైన నీవు మాకును సంపదల నితువు గాక !

దేవాన్ ఓహానః అవసా గమిష్ఠః (ఋగ్వేదం 6.52.5)

సర్వశక్తిమంతుడవైన నీవు మమ్ము చెడుదారుల పోయి కష్టాలపాలు గాకుండా కాపాడుము. దివ్యగుణాల నిచ్చి సూర్యప్రకాశంతో వికసించువారినిగా ప్రసన్నులనుగా చేయుము. ఆనందితులునుగా చేయుము.

"సా మా శాంతి రేధి" (యజుర్వేదం 36.17)

నీ దైవీ సృష్టిలో నెలకొని ఉన్న శాంతి మాలో ప్రవేశించి వర్థిల్లును గాక!

ఓం **సర్వే భవంతు సుఖినః సర్వే సంతు నిరామయాః ।**
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మా కశ్చిద్ దుఃఖ భాగ్భవేత్ ॥

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

భజనలు

1. ఓం నమస్తే జగదేకపితా!
అజరా! అమరా! సుజనహితా! ॥ ఓం....

సాకి: హే దేవా! సవితాది సమస్తలోకైకనాథా!

ఆదిమధ్యాంతరహితా! కృపాసహితా! అగణిత దివ్యగుణయుక్తా! అనాథనాథా! అమోఘజ్ఞానసమేతా! నమామి - నమామి సతతం నమామి... ఆ... ॥ఓం॥

సర్వమునందున నీవున్నావు - నీయందున ఈ సర్వముగలదు సర్వవేదముల సారము నీవు - సర్వము నెరిగిన సర్వజ్ఞ ! శాశ్వతా! ॥ఓం॥

నేలవు కావూ గాలివి కావూ ! నీరూ నిప్పూ నింగివి కావూ కాలము దిశలు ఆత్మయు మనసు - ఏవియు కావు హే అనిర్వచన! అద్భుతా! ॥ఓం॥

సృష్టిస్థితిలయకారణభూతా! - వేదచతుష్టయ జ్ఞాన ప్రదాతా!
సర్వశక్తియుతా! అజన్మానంతా! విషయరహితా!
సకల ఋషి లోకసేవితా ॥ఓం॥

నాశరహిత! సత్య! సర్వాధారా! - క్లేశకర్మ విపాకవిదూరా!
భక్తజనజీవన సంకటహారా! - ప్రణవకుమార హృదేకనికేతా! ॥ఓం॥

2. ఈశ్వరా! నీదయా ఇంత అనరాదయా!

ఈశ్వరా! నీదయ ఇంత అనరాదయా! - మదిని నీ మేలును
మరచిపోలేనయా! ॥ఈశ్వ॥
కడుపులో పిండమై కదలాడునాకొరకై - అమ్మయెద కమ్మని పాలు
నింపావయా! ॥ఈశ్వ॥
కని ప్రేమమీరగా నను పెంపుజేయగా - త్యాగమయులైన తల్లిదండ్రి
నిచ్చావయా ॥ఈశ్వ॥
ఈ సూర్యచంద్రులు భూమి సముద్రాలు - ఈ అన్నమూ నీరు నీ
భాగ్యమేనయా! ॥ఈశ్వ॥
ఈ ఇంద్రియమ్ములు ఇంద్రియసుఖమ్ములు
ఈ దేహ మీ మనసు నీభిక్షయే నయా! ॥ఈశ్వ॥
అధారమే లేని ఆధేయ మేదయా !- నా జీవనాధారం ప్రణవేశ! నీవయా!

॥ఈశ్వ॥

3. ఏచోట నేనేమి చేసినా

ఓ.....
ఏ చోట నేనేమి చేసినా – నీ పాటనే పాడెదా
నీ మేటి గుణములే చాటెదా ॥ఏచో॥
నిన్ను మించిన దేదైన కలదా – నిఖిల అధిపతి నీవేగ బలదా
లేదు నామదిలో ఎట్టి బెడద – నీ స్మరణమున చావైన సరదా ॥నీపాట॥
ఎన్ని కష్టము లెదురయ్యి నిలిచిన – ఎన్ని బాధలు నను చుట్టుకొనిన
నిన్ను మరువను నిమిషమ్మునైన – నీతి విడువ మరేనాటికైనా ॥నీపాట॥
వెర్రివాడని జనులంత నన్ను – వెక్కిరించిన వేసారిపోను
మీదు మిక్కిలి ఆనందపడెద – నీ ధ్యానములో అన్నిమరచెద ॥నీపాట॥
నోరు నొవ్వగ నిను గూర్చి పొగిడెద – మనసు పొంగగ నీ ఘనత తలచెద
కడిగి వేయుము నాలోని బురద – త్రెంచివేయుము పాపాల పరదా ॥నీ పాటనే॥
ఇల్లు వాకిలి ఇల్లాలు పిల్లలు – ఒళ్ళు, మనసూ నీకే అంకితము
కావుమా కరుణాలోల సుఖదా – దేవరా ప్రణవకుమార వరదా ॥నీ పాటనే॥

4. నిన్నే తలతుము – నిన్నే వలతుము – నిన్నే కొలిచెదము

నిన్నే తలతుము – నిన్నే వలతుము – నిన్నే కొలిచెదము
నిన్నే ప్రభువర చిత్త పద్మమున – నిల్పి సుఖించెదము ॥నిన్నే॥
ఏ కష్టము మా కొదవిన నిన్నే – యెంచి సహించెదము
లోకేశా నీ నామ మంత్ర మెద – లోన జపించెదము ॥నిన్నే॥
నిన్నే ప్రాపుగ గొని పాపాబ్ధిని నిజముగ దాటెదము
నిన్నే పతితోద్ధారకు డనుచును – నిరతము చాటెదము ॥నిన్నే॥
చిత్ర విచిత్రపు సృష్టిని మాకై – చేసిన నీ కృపను
చిత్ర విచిత్రపు రీతిని సతతము – చెలగుచు బాడెదము ॥నిన్నే॥

5. నేడు మనమందరము గూడి పాడుదము పరమేశుని

నేడు మనమందరము గూడి పాడుదము పరమేశుని
ఈడు జగమున లేక యంతట - హెచ్చి వెలిగెడు జ్యోతిని ॥నేడు॥
కందరమ్ముల మందిరమ్ముల - గహన పర్వత సీమల
సుందర ధ్వనితోడ యోగులు - స్తుతి యొనర్చెడు దేవుని ॥నేడు॥
చెట్టు చెట్టున గాననంబున - జెలగు మధుర రుతంబుల
బిట్ట లెవనిని బాడుచుందునో - ప్రీతిసాగరు నాతని ॥నేడు॥
నూతులందున చెరువులందున - లోతు తెలియని జలధిలో
శీతజలమును ద్రావి కీర్తన - జేయు జలచర మాతని ॥నేడు॥
ఉత్సవంబుల నుల్లమలరగ నువిద లెవ్వని బాడుచు
నుత్సహింతురో యాదయామయు నుత్తమోత్తమ పురుషుని ॥నేడు॥
శూరులును వీరాధివీరులు - శుద్ధ హృదయాంబుజముల
సారె సారెకు నెవని దలతురో - సత్స్వరూపు బరేశుని ॥నేడు॥

6. దినమది సుదినము కాదా - ప్రభు- దినమది సుదినముకాదా

దినమది సుదినము కాదా - ప్రభు- దినమది సుదినముకాదా
కనుగొని నిను మది - గానము చేసెడు ॥దిన॥
ఘనులగు నీ భక్త - జనముల గూడి
మునినుత నిను గూర్చి - ముచ్చట లాడెడు ॥దిన॥
కనికర మెదలో - గరగి పారగా
ననదల కష్టము - లన్నియు దీర్చెడు ॥దిన॥
ధీరత నీ యాజ్ఞ - దీరిచి పాల్చెడు
వీరుల చరితము - విని హర్షించెడు ॥దిన॥
కళల దేరి స - త్కార్యము లొనరిచి
విలసిలు బుధులను - వేడ్క మన్నించెడు ॥దిన॥
నీ దయ గల్గిన - నిఖిల బంధువుల
నాదరించి ముద - మందుచు నుండెడు ॥దిన॥

7. బుద్ధిపై పొరతీయరా

బుద్ధిపై పొరతీయరా - భువనేశ్వరా! బుద్ధిపై పొరతీయరా,
శుద్ధమగు నీ సత్స్వరూపము - చూచి చూచి కృతార్థు లగుదుము
శ్రద్ధతో నీ సేవ లొనరిచి - శాశ్వతానందమ్ము గాంతుము ॥భక్తి॥
భక్తి భిక్షము బెట్టరా - ప్రాణేశ్వరా! భక్తి భిక్షము బెట్టరా,
శక్తి మీరగ బాపచయముల - జక్కగా జెండాడివైతుము
రక్తితో మా హృత్పురంబును - రాజధానిగ నీకు నిత్తుము ॥భక్తి॥
దయను మాపై గురియరా - దయాకర! దయను మాపై గురియరా,
దయను మాపై నీవు గురిసిన - దాపములు చల్లారిపోవును
రయముగా హృత్క్షేత్రముల సద్ - రమ్యగుణముల పంట పండును.
॥భక్తి॥

ఐకమత్యము గూర్పరా - అఖిలాధార! ఐకమత్యము గూర్పరా,
లోకమంతయు నీ కుటుంబము - లోనిదే యని తెలిసి మెలగుచు
నీ కటాక్షముచేత వర్ధిలి - నిఖిల సుఖముల బడయుచుందుము ॥భక్తి॥

8. వదిలి కుమార్గము వరమార్గంబున

వదిలి కుమార్గము వరమార్గంబున - వర్తిలు చుండవే యో మనసా,
సదమల భక్తిని స్వామిని గొలుచుచు, సౌఖ్యము లందవే యో మనసా
॥వదలి॥

పరుల సుఖమునే పాటించుచు భువి - పను లొనరింపవే యో మనసా,
దురిత దవాగ్నిని దూకుచు దారుణ - దుఃఖము లందకే యో మనసా
॥వదలి॥

సత్యమే సర్వశ్రేయస్కర మని - సతత మెరుంగవే యో మనసా
సత్యవ్రతమును సలిపెడు నప్పుడే - శౌర్యము జూపవే యో మనసా
॥వదలి॥

న్యాయమే స్వర్గప్రాయము జగతిని - నమ్ముము దృఢముగ నో మనసా
న్యాయము దప్పిన నరకంబుగ భువి - నాడే మారునే యో మనసా
॥వదలి॥

సుగుణ రత్నముల సొంపుగ దాలిచి – శోభిలుచుండవె యో మనసా
అగణితగుణరత్నాకరు డగు పర – మాత్మయే శరణము విను మనసా
॥వదలి॥

9. పరమ పితా మా - ప్రార్థన వినురా

పరమ పితా మా – ప్రార్థన వినురా; పాపములో బడనీయకురా
శరణాగత – రక్షకుడని నిన్నే; శరణు జొచ్చితిమి – విడువకురా
॥పరమ॥

పరులను మావలె – భావించెడు మది; బరమాత్మ మా కొసగుమురా
నిరతము నంతట – నీ మహిమల గను; నిరుపమ విద్యను – నేర్పుమురా
॥పరమ॥

నీ యాజ్ఞలనే – నెరవేర్చగ మది; నిర్మల భక్తిని నిలుపుమురా
న్యాయసత్య కరుణాలయ మాలో; నద్భుత నాట్యము – సలుపుమురా
॥పరమ॥

శాంతిధామ మా – స్వాంతమునందలి; చింతల నీవెగ – జిమ్ముమురా
అంతరంగ మను – నరవిందము నీ; కెంతయు బ్రీతి – నర్పింతుమురా
॥పరమ॥

10. నిఖిల జగము లేలు రేడు నిన్ను నేలకుండునా?

నిఖిల జగము లేలు రేడు నిన్ను నేలకుండునా?
నిఖిల మెరుగు సర్వసాక్షి నిన్ను నెఱుగ కుండునా? ॥నిఖి॥
నిఖిల జీవరక్షకుండు నిన్ను గావకుండునా?
నిఖిల భువన నాయకుండు నిన్ను నడుపకుండునా? ॥నిఖి॥
నిఖిల మతని కప్పగింప నిన్ను మెచ్చకుండునా?
నిఖిలమతని దనియె యనిన నీకు దుఃఖముండునా? ॥నిఖి॥
నిండి యంతటుండువాడు నీలో నుండకుండునా?
నిండు మదిని నతని గొల్వ నీకు లోప ముండునా? ॥నిఖి॥

11. మరి రాదుర యీ మానుష జన్మము

మరి రాదుర యీ మానుష జన్మము;
పరమ పురుషు కృప వలననే కలిగెను ॥మ॥
పరమేశుని వౌ - పరమాద్భుతముల;
దరిసెన మొనరింప - దగుయంత్రంబిది ॥మ॥
పరి పరి విధముల- బరులకు హితముల;
దరినిజేయుసా - ధన రాజమ్మిది ॥మ॥
ఘన సద్గుణమణి - గణము గడింపగ;
మనకు లభించిన - మహిత ధనమ్మిది ॥మ॥
దేవుని జేర్పగ - జీవుని గొని చను;
దేవదత్త మౌ - దివ్యరథం బిది ॥మ॥
కాని దీని జెడు - కార్యములందిడు;
వాని జన్మ మిల - వ్యర్థము వ్యర్థము ॥మ॥

12.జయము జయము ఓం పతాకమునకు - వైదిక ధర్మ ప్రతీకమునకు

జయము జయము ఓం పతాకమునకు - వైదిక ధర్మ ప్రతీకమునకు
॥జయ॥
దైవభక్తి సూచించు ధ్వజముకు - మానవతను రక్షించు ధ్వజముకు
పాఖండము ఖండించు ధ్వజముకు - త్యాగము శీలము నేర్పు ధ్వజముకు
॥జయ॥
ఈ పతాకము క్రిందున నిలిచి - ఉచ్చ నీచ భేదాలను మరచి
స్వార్థ సంకుచిత భావము విడిచి - కలిసి కదలుదము ముందు ముందుకు
॥జయ॥
శరీరోన్నతిని సాధించుదము ఆత్మికోన్నతిని పెంచుకొందము
సమాజోన్నతికి పాటు పడుదుము- అండ నిలుచుదము ఆర్త జనులకు
॥జయ॥

విశ్వప్రేమ పెంపొందించుటకు - విశ్వజనుల ఆర్యుల జేయుటకు
విశ్వ మానవుల ఏకత్వముకు - యత్నింతము కడ ప్రాణము వరకు
॥జయ॥

అందరికీ ఒకడే దైవ మని - అందరికీ ఒకటే ధర్మమని
అందరిదీ ఒకటే జాతి యని - చాటి చెప్పుదము సర్వజనులకు
॥జయ॥

మనిషి మనిషిలో సత్యాచరణం - ఇంటి ఇంటిలో యజ్ఞపరిమళం
వీధి వీధిలో వేద ప్రబోధం - ఇదియే జీవిత లక్ష్యం మనకు
॥జయ॥

ఆర్య ధ్వజమున కఖండ విజయమై - ఆర్య జాతి సుయశము అశయమై
ఆర్య ధర్మ మందరకును ప్రియమై- అలరుగాక యుగయుగాంతములకు
॥జయ॥

13. జగతికి వెలుగిది ఆర్యసమాజము

జగతికి వెలుగిది ఆర్యసమాజము
ప్రగతికి రథమిది ఆర్యసమాజము
ఆర్యసమాజమిది ఆర్యసమాజము ॥జగతికి॥
అగ్నిహోత్రమంత గొప్పదార్యసమాజము
ఎంతయో పవిత్రమైన దార్యసమాజము
కార్యశూరులున్న మేటి దార్యసమాజము ॥జగతికి॥
దేశమంటె లేశమైన భక్తి చూపనప్పుడు
క్షుద్రమైన నిద్రలోన మనము మునిగినప్పుడు
లెండి మేలుకొండి ! అంటు లేపె నీ సమాజము ! ॥ఆర్య॥
ఆది వేద గ్రంథమునే అపహసించుచుండగా
వెఱ్ఱిమొఱ్ఱి పాటలంటు వెక్కిరించుచుండగా
బుద్ధి శుద్ధి చేసి వారి బూజుదులిపె శుభ్రము ॥ఆర్య॥
శ్రద్ధానంద్ లేఖరాం స్వామి హంసరాజును
లాలలజ్‌పతి భగత్‌సింగ్ రాంప్రసాదును
ఎందరినో కోల్పోయి తెచ్చెను స్వరాజ్యము ॥ఆర్య॥

ఆర్యసమాజ నియమములు

౧. సమస్త సత్యవిద్యలకును, విద్యవలన తెలియదగు సర్వ పదార్థములకును ఆదిమూలము పరమేశ్వరుడు.

౨. ఈశ్వరుడు సచ్చిదానందస్వరూపుడు, నిరాకారుడు, సర్వశక్తి మంతుడు, న్యాయకారి, దయాళువు, అజన్ముడు, అనాది, అనంతుడు, నిర్వికారుడు, అనుపముడు, సర్వాధారుడు, సర్వేశ్వరుడు, సర్వవ్యాపకుడు, సర్వాన్తర్యామి, అజరుడు, అమరుడు, అభయుడు, నిత్యుడు, పవిత్రుడు, సృష్టికర్తయునై యున్నాడు, అతనినే ఉపాసించుట యోగ్యము.

౩. వేదము సమస్త సత్యవిద్యల గ్రంథము. వేదమును చదువుట, చదివించుట, వినుట, వినిపించుట ఆర్యులకందరికి పరమధర్మము.

౪. సత్యమును గ్రహించుటకును, అసత్యమును త్యజించుటకును ఎల్లప్పుడు సిద్ధముగా నుండవలెను.

౫. సకలకార్యములను ధర్మానుసారముగా అనగా సత్యాసత్యములను విచారించి చేయవలెను.

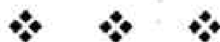
౬. ప్రపంచమునకు ఉపకారముచేయుట ఈ సమాజము యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము అనగా శారీరికోన్నతికి, ఆత్మికోన్నతికి మరియు సామాజికోన్నతికి పాటుపడవలెను.

౭. అందరితో ప్రీతిపూర్వకముగ, ధర్మానుసారముగ, యథా యోగ్యముగ వ్యవహరించవలెను.

౮. అవిద్యను నశింపజేసి, విద్యను పెంపొందింపజేయవలెను.

౯. ప్రతివ్యక్తియు తన యున్నతితోనే సంతృప్తి నొందక అందరి యున్నతిలోనే తన యున్నతి కలదని తలంచవలెను.

౧౦. సర్వహితకరములగు సామాజిక నియమములను పాటించుటలో పరతంత్రులై, వ్యక్తిహితకరములగు నియమములందు స్వతంత్రులగుట అందరికి తగును.



గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు ప్రచురణలు

సుమ్నార్థి డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు గారి రచనలు

1. గాయత్రీ మహిమ 30-00
2. గాయత్రీ విజ్ఞానం 100-00
3. మన ఇతిహాసం 70-00
4. మన వేదశాస్త్రాల పరిచయం 60-00
5. అగ్నిహోత్రం 100 శాతం వైజ్ఞానికం 60-00
6. అగ్నిహోత్ర రాసాయనిక విశ్లేషణ 30-00
7. అగ్నిహోత్ర ఆధ్యాత్మిక స్వరూపము 30-00
8. గోమాత 40-00
9. వేదాలలో సూర్యకిరణ చికిత్స 80-00
10. వేదాలలోజలచికిత్సావిజ్ఞానం 50-00
11. పెండ్లినాటి ప్రమాణాలు 40-00
12. గర్భాధాన విజ్ఞానం 50-00
13. దౌహృదిని 40-00
14. మరణానంతరం జీవుని ప్రయాణం 40-00
15. మానవ ధర్మము 40-00
16. ఈశావాస్యమిదం సర్వమ్ 35-00
17. దేవుడు-జీవుడు-ప్రకృతి 30-00
18. వేదాలలో అశ్వనీ దేవతలు 20-00
19. సంధ్యావందనం-వైజ్ఞానిక సమాలోచన 20-00
20. జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసీ 60-00
21. వేదాల వెలుగుచూపే ఆర్యసమాజము 30-00
22. వైదిక జన్మదిన వేదుక 30-00
23. పండుగల పరమార్థం 40-00
24. వైదిక గృహప్రవేశ విధి 30-00
25. వేదాలలో వర్షేష్టి విజ్ఞానం 25-00
26. వైదిక క్రాంతి పథం 30-00
27. పురుషసూక్తము 20-00
28. వైదిక శాంతి పాఠం (వైజ్ఞానిక వ్యాఖ్య) 20-00
29. సృష్టికథ 20-00
30. సరస్వతీ సూక్తము 10-00
31. స్వతంత్ర సముపార్జనలో మహర్షి దయానందుడు 10-00
32. వైదిక సంస్కృతిలో వానప్రస్థాశ్రమము 10-00
33. గంగాధర శివుడు 10-00
34. ప్రణవస్తోత్రము 10-00
35. లక్ష్మీశాంతి సూక్తాలు (ముద్రణలో)
36. వేదాలలో మనోవిజ్ఞానం 50-00
37. వేదోపదేశాలు (ముద్రణలో)
38. వైదిక సుప్రభాతం (ముద్రణలో)
39. శివరాత్రి రహస్యము గణపతి రహస్యము 50-00
40. వేదాలలో దేశభక్తి 50-00
41. వేదాలలో సార్వజనిక నియమాలు 50-00
42. చతుర్దశభువనాలు 30-00

ఇతర విద్వాంసుల రచనలు

1. మాతాపుత్రికల జ్ఞాన చర్చ 60-00
2. సత్యధర్మ విచారణ 6-00
3. స్వరాజ్య సంగ్రామములో ఆర్యసమాజము (ముద్రణలో)
4. ధర్మవీర్ పం.లేఖారామ్ 5-00
5. వేదాలలో విజ్ఞానబీజాలు 50-00

ముద్రణలో ఉన్నవి దాతలు లభించినపుడు ముద్రింపబడును



వేదోద్ధారకులు, ఆర్యసమాజ సంస్థాపకులు

మహర్షి స్వామి దయానంద సరస్వతి

(1824-1883)

GAYATRI SERIES : 69
VEDALALO MANOVIGNANAM
Rs. /-



ఓం రథే తిష్ఠన్నయతి వాజినః పురో యత్ర యత్ర కామయతే సుషారథిః
అభీశూనాం మహిమానం పనాయత మనః పశ్చాదను యచ్ఛంతి రశ్మయః

- ఋగ్వేదం (6-75-6), యజు (29-43).

వ్యాఖ్యార్థం :

రథే తిష్ఠన్ నయతి వాజినః పురః - రథములో వెనుక కూర్చున్నను ముందు నడుచు గుఱ్ఱాలను

యత్రయత్ర కామయతే సుషారథిః - మంచి సారథి ఏ ఏ చోట్లకు వెళ్ళగోరునో ఆ యా చోట్లకు కళ్ళెములతో నియంత్రిస్తూ నడిపించును.

అభీశూనాం మహిమానం పనాయత - ఆ కళ్ళెములు కూడా మహిమాన్వితములే. అవి ధృఢంగా ఉంటేనే కదా! గుఱ్ఱాలను వారించగలవు. కనుక కళ్ళెములను కూడా స్తుతించండి. ఎందుకనగా-

మనః పశ్చాత్ అను యచ్ఛంతి రశ్మయః - ఆ కళ్ళెములు వెనుక తగిలించబడి యున్నవైనను అవి మనస్సుయొక్క (బుద్ధియొక్క) రశ్ములు. ముందున్న గుఱ్ఱాలను నియంత్రించగల శక్తిమంతములు.

The skilful driver, sitting in the backside of the Chariot, guides his horses in the front in whichever direction he likes. Just as mind keeps the organs under control, so reins from behind, control the horses. See and admire the strength of these controlling reins.

Published by :
GAYATRI ASHRAM TRUST
12-10-586/6, Arya Samajam, Medi Bavi,
Seetaphalamandi (Po), Secunderabad - 500061.
Secretary : **K.P. Narsing Rao, Mobile : 98480 11073**